

Новосибирский институт повышения квалификации
и переподготовки работников образования

А. И. Лебедев

**СРЕДСТВА ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ
ТЕХНИКЕ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ**

Учебное пособие
для учителей физкультуры и тренеров ДЮСШ

Новосибирск
НИПКиПРО
2007

ББК 74.2675

Л 33

*Печатается по решению редакционно-издательского совета
Новосибирского института повышения квалификации
и переподготовки работников образования*

Рецензент

доцент, к. биол. н., зав. кафедрой спортивных игр и плавания

ФФК НГПУ С. П. Турыгин

Лебедев, А. И.

ЛЗЗ Средства для обучения технике игры в баскетбол [Текст]: учебное пособие для учителей физической культуры и тренеров ДЮСШ / А. И. Лебедев. — Новосибирск : Изд-во НИПКиПРО, 2007, — 68 с. ISBN 978-5-87847-392-7

Данное учебное пособие предназначено для проведения уроков по физической культуре, с учащимися младших и средних классов общеобразовательной школы и занимающихся в группах начальной подготовки Детско-юношеских спортивных школ.

ББК 74.267.5

ISBN 978-5-87847-392-7

© Лебедев АИ 2007

© Новосибирский институт повышения квалификации
и переподготовки работников образования, 2007

Подписано в печать 26.10.07. Формат 60х84 1/16. Бумага офсет №1.
Печать RISO. Усл. печ. л. 4,25. Тираж 300 экз. Заказ № 33

Издательство НИПКиПРО
630007, Новосибирск, Красный проспект, 2
тел. (383) 223-56-96, 223-13-81

Отпечатано в типографии ИП Осинцева Ю. Г.
630088, Новосибирск, ул. Сибиряков-Гвардейцев, 80.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

Перемещения, остановки, повороты

Ходьба на носках, пятках, выпадами, скрестным шагом, бег обычный и приставными шагами по прямой, двойной шаг выполняются и изучаются в подготовительной части урока, и, в основном, при построении в колонну по одному.

1. Группа выстраивается в колонну по одному. Бег по прямой с изменением скорости.

2. То же, только ускорения по ориентирам, звуковым и зрительным сигналам.

3. То же построение, только перемещение приставным шагом влево, вправо, вперед, назад.

4. Группа в колонне по одному бежит в среднем темпе вдоль площадки. По сигналу, последний в колонне выполняет рывок, обгоняя группу, становится направляющим и т.д.

5. То же, только по сигналу первый выполняет поворот влево (или вправо) и рывком возвращается в конец колонны.

6. То же, только дистанция между занимающимися 2-3 шага. По сигналу каждый по очереди, оказавшись последним в колонне, змейкой обегая бегущих впереди, выбегает вперед.

7. То же, только каждый первый в колонне выполняет поворот влево (вправо), змейкой пробегает назад.

8. Группа в парах выстраивается за лицевой линией в две шеренги лицом друг к другу. Шеренги на расстоянии 1 м одна от другой. Занимающиеся, обращенные лицом к площадке, находятся в положении высокого старта с вытянутой вперед рукой. Их партнеры по паре должны три раза коснуться вытянутой ладони и после третьего удара убежать за середину площадки. Тот, кому нанесен удар, должен догнать и запятнать своего партнера, прежде чем он пересечет среднюю линию.

9. Группа в колонне по два в среднем темпе бежит вдоль площадки, по сигналу последняя пара бежит вперед, обгоняя всю группу, и становится первой.

10. То же, но бег начинает первая пара, устремляясь в конец колонны.

11. Бег вокруг площадки в колонне по одному под щитами, на середине площадки у боковых линий устанавливаются гимнастические скамейки (всего четыре). Прыжки через первую скамейку на левой ноге, через вторую - на правой ноге и т.д.

12. То же, только прыжки на двух ногах.

13. То же, только прыжки с левой на правую и обратно через «коридор», образуемый боковой линией и проведенной мелом параллельно прямой на расстоянии 50-100 см (Рис. 1).

14. Бег по кругу: преподаватель называет номера, игроки выбегают из круга, касаются мяча, находящегося в центре площадки и возвращаются обратно.

15. Бег по кругу: по сигналу два названных игрока обегает лежащий в центре поля мяч и возвращаются в круг (Рис. 2).

16. Бег по кругу в колонне по одному. По сигналу остановка в два шага (прыжком).

17. То же, только чередуя остановки в два шага и прыжком.

18. То же, только чередуя способ остановки, поворот и бег в другую сторону.

19. То же, преподаватель в центре зала с мячом. Мяч в воздухе или на площадке, занимающиеся бегут. Мяч в руках - группа останавливается. Преподаватель выполняет повороты - группа выполняет повороты.

20. Перемещение по площадке толчком левой ноги с приземлением на маховую.

21. То же, только коленом толчковой ноги коснуться ладони, находящейся впереди на уровне таза.

22. Прыжки на месте толчком с двух ног вверх, вверх - вперед (назад), вверх - влево (вправо), с поворотом на 90° и 180°.

23. В движении толчком одной ноги (левой) достать правой рукой щит (сетку корзины, корзину или какую-либо, более высокую точку на щите).

24. В парах. Один из занимающихся с произвольной скоростью, изменяя направление, перемещается по площадке, используя остановки, прыжки, перемещения приставным шагом, бег. Другой с наименьшей затратой времени старается повторить все виды перемещений.

25. Все занимающиеся бегут в колонну по одному. Тренер поднимает левую (правую) руку в сторону - рывок влево (вправо). Поднята левая (правая) рука вверх - прыжок с толчковой ноги.

Поднял две руки вверх - прыжок толчком с двух ног. Присел - остановка. Повернулся в сторону - поворот и перемещения приставным шагом вперед.

26. В тройках. Водящий, применяя обманные движения, пытается запятнать убегающего, который должен быть не далее 2 м от среднего игрока. Третий в защитной стойке перемещается перед водящим, тем самым преграждая кратчайший путь к убегающему партнеру.

27. В парах. Один из занимающихся с произвольной скоростью, изменяя направления, перемещается по площадке к противоположной корзине. Другой, соблюдая дистанцию 1,5-2 м должен все время находиться между нападающими (лицом к нему) и корзиной.

28. Занимающиеся образуют круг. И.п. - правая нога впереди, левая сзади на носке. Задание: путем вышагиваний пройти круг лицом вперед, затем спиной вперед (при этом левая нога от площадки не отрывается. А стопы всегда параллельны).

29. В парах. Один с мячом выполняет вышагивание в стороны, укрывая туловищем мяч от защитника. По сигналу занимающиеся меняются местами.

30. Бег по «восьмерке». По команде игроки выполняют остановку указанным способом, (прыжком, двумя шагами) затем продолжают бег по «восьмерке» (Рис. 3).

Упражнения, применяемые для обучения ловле и передаче мяча

1. Взять мяч двумя руками так, чтобы ладони были по обе стороны мяча, а он находился перед грудью. Подбросить мяч вверх, дать ему упасть на площадку, а затем поймать.

2. То же, но подбросить мяч вверх и сразу поймать.

3. То же, но подбросить мяч вверх, присесть, встать и поймать мяч.

4. Перекладывая мяч из руки в руку так, чтобы он перемещался вокруг пояса занимающегося (Рис. 4).

5. Сильно ударить мяч в площадку, чтобы он отскочил возможно выше и поймать его.

6. Мяч за спиной на прямых руках. Подбросить мяч вверх через голову и поймать его перед собой (Рис. 5).

7. Передача двумя руками от груди в стену, стоя на месте, правая или левая нога впереди. Смена положения ног после 5-10 передач (Рис. 6).

8. Передачи в парах на расстоянии 3-5 м. Передачи выполнять различными способами (Рис. 7).

9. Передачи мяча в четверках. Четверки образуют квадрат. Передачи в одну, затем в другую сторону. В дальнейшем можно использовать два мяча (Рис. 8).

10. Построение в три шеренги. С крайней идет передача в среднюю шеренгу указанным способом. После ловли мяча средний игрок на левой ноге поворачивается кругом и передает мяч в противоположную шеренгу. По команде шеренги меняются местами (Рис. 9).

11. Группа становится в круг. Мяч передается по кругу каждому игроку (или через одного одной рукой от мяча в одну или другую стороны. Изменять направление передач можно как по сигналу, так и произвольно (Рис. 10).

12. Группы по пять человек. Мяч у 1-го игрока, он передает 2-му, 2-й — 3-му, 3-й — 5-му, 5-й — 4-му, 4-й — 3-му, 3-й — 1-му (Рис. 11).

13. Расположение тоже, меняется только последовательность передач. 1-й передает мяч 2-му, 2-й — 3-му, 3-й — 4-му, 4-й — 5-му, 5-й — 1-му. Упражнение можно усложнить: мячи у 1-го и 4-го, меняется способ передачи каждому игроку.

14. Передача по квадрату, с передвижением за передачей. Выполняется впятером (Рис. 12).

15. Построение в 3-х колоннах, направляющие которых образуют треугольник. 1-й передает мяч 2-му, тот — 3-му. После передачи игрок переходит в конец той колонны, в которую передал мяч (Рис. 13).

16. Игроки расположены квадратом. Мячи у 1-го и 2-го, они передают мяч напротив стоящим игрокам 3-му и 4-му, получают мяч по диагонали (Рис. 14).

17. Упражнение для 5-ти игроков несколькими мячами. 1-й и 2-ой передают мячи по очереди игроку 4-му, который передает один мяч налево игроку 5-му, а другой направо игроку 3-му, последние передают мяч игрокам 1-му и 2-му. Применяются 2-4 мяча (Рис. 15).

18. Упражнение для шести игроков с несколькими мячами. Игроки 2-й и 5-й передают мячи игрокам 6-му и 1-му, последние передают мяч игрокам 2-му и 5-му (Рис. 16).

19. Упражнение семи игроков с несколькими мячами. Игроки 2-й, 7-й, 6-й и 3-й по очереди передают мяч игроку 1-му, последний передает мячи игрокам 4-му и 5-му. Игрок 4-й передает мяч игрокам 3-му и 6-му, а игрок 5-й — 2-му и 7-му. Применяются 2-5 мячей (Рис. 17).

20. Передачи мяча в противоположных колоннах. Мяч у 1-го, он передает 2-му и перебегают в конец противоположной колонны. 2-й передает 3-му и перебегают в конец другой колонны (Рис. 18).

21. Построение в 4-х колоннах, стоящих парами встречно по диагонали. 1 передает мяч 3 и переходит в колонну 1 и переходит в колонну 4. То же выполняют в колоннах 2 и 4 и переходят в колонны 1 и 3 (Рис. 19).

22. Построение то же — в 4 колонны. Мячи у 1-го и 2-го, они передают по диагонали 3-му и 4-му и становятся: 1-й — в колонну за 4-м, 2-й — в колонну за 3-им. Соответственно 3-й — 2-му, 4-й — 1-му (Рис. 20).

23. Построение — во встречных колоннах, один игрок стоит в стороне. 1-й с места передает мяч 3-му и сразу выбегает вперед, ловит мяч от 3-го в движении и передает его 2-му, который ловит его на месте. Затем то же выполняет 2-й. 1-й, продолжая движение, становится во вторую колонну (Рис. 21).

24. Построение то же, но двое в стороне. 1-й передает 2-му, двигается вперед получает обратную передачу от 2-го и отдает 3-му, продолжая двигаться, получает от 3-го обратную передачу, передает 4-му и становится в конец противоположной колонны. 4-й делает то же в противоположную сторону (Рис. 22).

25. Построение то же, но один в стороне. 1-й ловит мяч в движении передачу от 2-го, не останавливаясь, передает его 3-му, а сам переходит с места перебегают в первую колонну. 3-й передает мяч следующему из второй колонны и упражнение продолжается (Рис. 23).

26. Четыре колонны, которые располагаются на боковых линиях. 1-й передает 2-му и, перебежав в противоположную колонну, становится в ее конце. То же делает и 2-й, получив передачи (Рис. 24).

27. Упражнение то же, но перемещение после передачи против часовой стрелки (Рис. 25).

28. Передача в парах в движении вдоль площадки. Можно выполнять все виды передач. Возвращаться вдоль боковых линий (Рис. 26).

29. Группа разбивается на 3-4 колонны, которые встают друг против друга на расстоянии 3-4 м. У направляющих одной стороны (1, 2, 3) мяч в руках, они отдают мяч в противоположные колонны и переходя в конец своей колонны (Рис. 27).

30. Передача в тройках в движении. Передачу выполнять через центрального игрока (Рис. 28).

31. «Передай мяч и пройди сзади». 1-й передает мяч 2-му и пробегает у него за спиной, 2-й, получив мяч, отдает 3-му и пробегает за спиной у него, 3-й отдает 1-му и пробегает за спиной у 2-го. Передачи выполняются в движении к корзине. Заканчивается упражнение броском мяча в корзину (Рис. 29).

32. Игроки парами располагаются у лицевой линии площадки. Расстояние между игроками — 3 м. 1-й ведет мяч, одновременно бежит вперед 2-ой. Выполнив ведение, 1-й передает мяч 2-му, который после ведения возвращает 1-му и т.д. Дойдя до противоположной лицевой, возвращаются вдоль боковых на исходное положение (Рис. 30).

33. Построение то же, как и в предыдущем упражнении. 1-й ведет мяч по диагонали и, передав его выбежавшему вперед 2-му игроку, перебегает на противоположную сторону. 2-й, поймав мяч, также продвигается по диагонали вперед. Завершив ведение, он отдает 1-му, а сам, пропустив его перед собой, снова перебегает на противоположную сторону и т.д. (Рис. 31).

34., Передача и ловля мяча при беге вокруг партнера. 1-й, оббегая 2-го по широкой дуге, многократно передает ему мяч, и занимает его место. 2-й, после передачи мяча 3-му, бежит в конец колонны (Рис. 32).

35. Дальняя передача после ведения мяча. 1-й и 2-й одновременно начинают вести мяч, и, после ведения, передают мяч игрокам 3-му и 4-му. Может быть и другой вариант — когда 3-й и 4-й также имеют мяч и начинают его вести в момент передачи мяча игрокам 1-му и 2-му (Рис. 33).

36. Группа делится на две равные группы, которые располагаются вдоль площадки (как показано на рисунке 34). 1-й

передает мяч выбегающему на встречу игроку 2-му и перебегает на его место. Игрок 2-й сразу же передает мяч игроку 3-му, который также ловит мяч, выбегая в направлении передачи, передает его игроку 4-му, который после ловли мяча сразу адресует передачу игроку 5-му и перебегает в конец второй колонны. Аналогичным образом передачу мяча выполняют поочередно игроки 5-й, 6-й, 7-й и 8-й.

Упражнения, применяемые для обучения ведению мяча

1. Стоя в параллельной стойке, вести мяч правой рукой перед левой ногой, перед правой, сбоку - справа, справа - сзади. То же левой. Варианты: а) в приседе; б) в полуприседе.

2. И. п. — параллельная стойка. Вести мяч на месте: чередуя высокий и низкий отскок (с приседаниями).

3. И.п. — параллельная стойка. Перевод мяча перед собой стоя на месте, с правой руки на левую и обратно.

4. И.п. — то же. Вести мяч сбоку одной рукой, посылая его первым ударом вперед, а вторым - назад.

5. Ведение мяча, посылая его в точку на полу, передвигаясь вокруг точки шагом или семенящим бегом.

6. И.п. — то же. Ведение мяча вокруг корпуса, стоя на месте.

7. И.п. — то же. Ведение двух мячей стоя на месте.

8. Бег спиной вперед с ведением мяча.

9. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед с ведением мяча.

10. Бег с захлестом голени назад с ведением мяча.

11. Бег с высоким подниманием бедра с ведением мяча.

12. Построение — в две разомкнутые шеренги на боковых линиях. 1-й ведет мяч ко 2-му, тот — к 3-му и т.д. 6-ой ведет мяч в сторону колонны, стоящей в затылок 1-му. После ведения игрок остается там, где закончил ведение (Рис. 35).

13. Построение — группа по шесть человек (можно 4, 8), которые стоят в разомкнутом строю (Рис. 36).

14. Группа делится на группы по 5-9 человек, образуя четырехугольник. 1-й ведет мяч ко 2-му, передает ему из рук в руки и становится в колонну за 2-м. 2-й ведет к 3-му, 3-й — к 4-му. 4-й

ведет к 5-му и т.д. Упражнение можно выполнять двумя мячами, тогда мяч находится у 1 и 3 (Рис. 37).

15. Скоростное ведение. Построение в несколько колонн, у направляющих каждой колонны мяч. По сигналу ведут до противоположной лицевой линии и обратно. Упражнение можно проводить в виде эстафеты. Выполнять только левой или правой рукой, только левой, правой попеременно (Рис. 38).

16. Скоростное ведение во встречных колоннах. Игроки выстраиваются в колонны против друг друга на противоположных лицевых линиях. Мячи находятся у 1-х номеров, по сигналу они начинают ведение к противоположной колонне и передают мяч из рук в руки 2-м номерам, те в свою очередь ведут мяч к 3-м номерам и т.д. Выигрывает та команда, которая быстрее поменяется местами (Рис. 39).

17. Ведение с использованием слабой руки. Игроки выстраиваются в две колонны в центре площадки. Мячи — у 1-го и 5-го. Направляющие быстро ведут мяч к корзине слабой рукой и выполняют бросок. После броска подбирают мяч, передают в противоположную колонну и идут в ту же колонну (Рис. 40).

18. Перекрестное ведение. Четыре группы игроков выстраиваются на половине площадки в четырех углах. По сигналу 1, 2 ведут его в противоположные колонны (Рис. 41).

19. Занимающиеся находятся за лицевой линией в колонне по одному, 1-й начинает ведение правой рукой вдоль правой линии области штрафного броска, обводит левой рукой центральный круг и правой рукой справа обводит область штрафного броска. Не останавливаясь, он продолжает обводку в другую сторону, пройдя по лицевой линии на другую сторону штрафной площадки. Сделав то же самое, он передает мяч следующему партнеру, а сам становится в конец колонны (Рис. 42).

20. Ведение змейкой с переводом мяча перед собой и за спиной. Упражнение можно проводить и во встречных колоннах и в виде эстафеты (Рис. 43).

21. Обводка кругов на баскетбольной площадке. Упражнение выполняется в четверках. Игроки располагаются вдоль круга на одинаковом расстоянии друг от друга. По сигналу, выполняя ведение дальней рукой по отношению к кругу, игроки стараются догнать друг друга. Направление движения указывает преподаватель (Рис. 44).

22. Упражнение то же, но выполнять его нужно двумя мячами. Вдоль всей площадки проводятся две параллельные линии на расстоянии 3 м одна от другой. Нападающий с ведением должен не менее пяти раз пробежать поперек коридора, отмеченного линиями. Три игрока с мячами перемещаются в коридоре, стремятся запятнать пробегающих через коридор (Рис. 45).

23. Упражнение то же, только в коридоре перемещаются в парах. Защитник стремится выбить мяч на ведении.

24. Сидя на скамейке. Очень низкое ведение, высота отскока не более 5-7 см от пола.

25. Сидя на скамейке. Ведение мяча под вытянутыми вперед ногами в быстром темпе.

26. Бег в полуприсяде с ведением мяча.

27. Передвижение в глубоком приседе с ведением мяча.

28. Передвижение спиной вперед в глубоком приседе с поворотами на 90° с ведением мяча. Таким образом тренируется пивотный шаг.

29. Ведение двух мячей в присядку. Ноги выбрасываются поочередно и в стороны.

30. «Салки с ведением мяча (У всех играющих по мячу)». Один ведущий должен коснуться рукой любого игрока. Играющие передвигаются по баскетбольной площадке.

31. Футбол с ведением мяча. Участники играют в футбол и при этом ведут баскетбольный мяч. Удар ногой по футбольному мячу разрешается тогда, когда игрок контролирует ведение. Нельзя совершать удары ногой по футбольному мячу в случае держания в руках баскетбольного мяча, в этом случае потери контроля над мячом.

32. Игра «Давно не виделись». У каждого из играющих по мячу. Играющие хаотично ведут мячи на ограниченной территории площадки, при встрече пожимают друг другу правую руку.

Упражнения применяемые для обучения броскам по кольцу

Броски с места

1. И.п. - ноги на ширине плеч, слегка согнуты, стопы параллельны, носки ног могут быть на одной линии, либо одна из ног на пол шага впереди. Мяч держится на уровне груди, взгляд направлен на кольцо. Бросок в кольцо двумя руками с расстояния 1-2 м, стоя напротив щита. Упражнение выполняется в парах, либо в группах по 3-4 человека. Попасть в корзину 4-5 раз (с отскоком от щита или без него). После этого увеличить дистанцию до 2-3-х м (Рис. 46).

2. Броски двумя руками от груди с расстояния 1-2 м, стоя под углом к корзине. После 4-5 попаданий увеличить дистанцию до 2-3-х м. Броски выполняются как с левой, так и с правой стороны щита.

3. То же, что и упражнения 1, 2, но броски одной рукой от плеча. И.п. для бросков: слегка согнутые ноги на ширине плеч, стопы параллельны, одна из ног на полшага впереди (если бросающая рука правая, то впереди правая нога, если бросающая рука левая — левая). Туловище прямое и слегка повернуть в сторону кольца (впереди стоящей ноги). Мяч держится у плеча бросающей руки пальцами и незначительной частью ладони. Кисть бросающей руки в положении, близком к горизонтальному, а локоть «смотрит» на ближайшую точку кольца или точку прицеливания. Придерживающая рука находится сбоку на мяче или впереди - снизу. Взгляд направлен на кольцо.

4. С расстояния 1-2 м от щита броски сериями (по пять) со следующим заданием: первый бросок выполнить так, чтобы мяч, опускаясь в кольцо, коснулся ближней дужки; второй бросок — чтобы мяч коснулся дальней дужки кольца; третьим броском попасть в правую дужку; четвертым — в левую; пятым — «чисто» попасть в кольцо (Рис. 47).

5. На площадке отмечены «точки», с которых занимающиеся выполняют броски (Рис. 48). Два-три попадания подряд с одной «точки» дают игроку право перехода на следующую «точку». Два-три промаха означают переход на одну «точку» назад.

6. Бег, ловля мяча, остановка указанным способом (шагом, двумя шагами, прыжком), бросок. Ловить мяч от тренера или

партнера после передачи из-под щита, сбоку от щита, из трапеции, брать мяч от руки в нужной точке броска.

7. В парах, один выполняет бег сбоку от корзины в трапецию, ловит мяч от второго, передающего мяч с линии штрафного броска, выполняет остановку прыжком спиной к корзине, поворот, бросок (Рис. 49).

8. Группа строится в две колонны, как показано на рис. 50. Мячи — у 1-го и 4-го. По сигналу они выполняют броски указанным способом, подбирают мячи, передают их игрокам, стоящим за ними, а сами встают в конец своих колонн. Следующие игроки выполняют то же и т.д. Побеждает колонна, которая забросит 10 мячей быстрее соперников.

9. Занимающиеся строятся, как показано на рис. 51. Нечетные номера стоят с мячами в руках. По сигналу x_1 , бросает мяч в корзину, подбирает его и передает x_2 . В случае попадания мяча в корзину x_1 встает за x_4 , если же мяч не попал в корзину, x_1 встает за x_2 , и так поочередно каждая пара: x_9 после попадания занимает место за x_2 и т.д. Упражнение проводится до тех пор, пока игроки попадут в корзину со всех точек.

10. Игроки x_1, x_2, x_3 , с мячами располагаются под корзиной, трое остальных размещаются произвольно, не ближе очерченной линии, как показано на рис. 52. По сигналу x_1 , передает мяч $x_4, x_2 - x_5, x_3 - x_6$. Получив мячи, x_4, x_5, x_6 бросают их в корзину. x_1, x_2, x_3 подбирают мячи и передают их бросающим, те снова бросают в корзину, и так до 5 раз. Затем игроки меняются местами. Выигрывает пара, раньше сделавшая 10 попаданий.

11. Занимающиеся разбиваются на группы по количеству щитов и выстраиваются в колонну по одному на расстоянии не ближе 5 м от щита. Первый бросает мяч в корзину, подбирает его, передает следующему и старается помешать ему выполнить бросок. После этого он становится в конец колонны, а второй игрок повторяет то же самое и т.д.

12. Занимающиеся разбиваются на группы по 3-5 человек, как показано на рис. 53. x_1, x_2, x_3 бросают мяч в корзину и бегут подобрать их. Если бросок удачный (мяч попал в корзину), засчитывается два очка и мяч передается следующему игроку. В случае промаха подобранный мяч добивают из-под щита. Такой бросок оценивается как одно очко. Каждая группа должна забить с

определенных точек условное количество очков. Выигрывает группа, закончившая упражнение первой.

13. Бросок из-за игрока. Занимающиеся выстраиваются, как показано на Рис. 54. x_1 передает мяч x_2 . В это время x_3 бежит и прячется за x_1 получает от x_2 мяч и бросает его в корзину. x_2 подбирает мяч и передает его x_3 , который после броска остается на месте x_1 . x_2 переходит на место x_3 , а x_1 перемещается на место x_2 .

14. В тройках. Первый игрок любым способом выполняет бросок мяча в корзину. При попадании второй бросает с того же места. Если он попал, бросает третий, и так продолжается, пока один из играющих не промахнется. В этом случае очередной бросающий может перейти на другое место для броска, а не попавшему начисляется одно штрафное очко. Упражнение продолжается до тех пор, пока два из трех играющих не получают по 5 штрафных очков.

15. Занимающиеся выполняют броски с одной точки до 2-3 попаданий подряд (штрафные 3-5).

16. По командам 3-5 человек. Команда, первая забросившая в корзину 10-15 мячей (штрафных 15-30), объявляется победителем. Команды после каждого забитого мяча громко объявляют счет.

17. Первый бросок выполняется с дистанции 6-7 м, а второй — оттуда, где был пойман отскочивший от щита мяч. Первое попадание — 2 очка, второе — 1 очко.

18. В парах. Один игрок подряд выполняет серию бросков (10-15). Второй подает ему мяч. Меняются местами. Количество попаданий каждым игроком подсчитываются.

19. Занимающиеся располагаются «веером», лицом к щиту на расстоянии 4-5 м от него. Двое становятся под щит. Мячи находятся у занимающихся, расположенных ближе к лицевым линиям. После броска мяча в корзину занимающиеся, стоящие под кольцом, ловят мяч, не давая ему коснуться площадки, и передает его следующему партнеру.

После того как все сделают по два броска, подающие становятся для производства броска, а те, кто стоял ближе к лицевой, идут под щит для подачи мяча. Все бросающие сдвигаются на ближние соседние места (Рис. 55).

20. Непрерывные броски нескольких мячей в корзину. Игрок 1 выполняет бросок в корзину, ловит другой мяч и немедленно бросает, затем третий мяч, снова первый и т.д.

Игроки 2 и 3 ловят мячи после броска и передают их игроку 1-му. Игрок 1-й выполняет броски и в то же время несколько перемещается. После 10-20 бросков смена мест: 2-й — на место 1-го, 3-й — на место 2-го, 1-й — на место 3-го (Рис. 56).

21. То же, но в упражнении участвуют 5 игроков: Мячи у 2-го и 3-го, смена мест после 10-20 бросков по часовой стрелке (Рис. 57). 1-й игрок после броска несколько перемещается.

22. Упражнение семи игроков в непрерывных бросках. Игроки 5-й и 7-й выполняют дальние броски. Игроки 6-й и 8-й передают один мяч игроку 4-му, а другой — игроку 9-му или 10-му, которые передают мяч, в свою очередь, игрокам 5-му и 7-му (Рис. 58).

Броски в движении

1. Тренер или игрок, стоя спиной к корзине, на вершине трапеции, держит мяч на вытянутой руке. Против тренера 2-4 партнера. 1-й выполняет бег, берет мяч с руки тренера в фазе полета, выполняет шаг правой, шаг левой и бросок. Подбирает мяч, передает тренеру и становится в конец колонны (Рис. 54).

2. То же, но тренер подбрасывает мяч вверх или ударяет его в пол.

3. То же, но мяч передается во встречном движении.

4. То же, но мяч передается сбоку, затем сзади.

5. Ведение на месте — два шага — бросок.

6. Ведение в движении шагом — бросок.

7. Ведение в движении бегом — бросок.

8. Построение в колонну на середине боковой линии. 1-й бежит к корзине и получает мяч от 2-го. В движении выполняется бросок, сам ловит мяч после броска, затем передает его 3-му (Рис. 60).

9. Построение то же. 1-й бежит к корзине и, получив мяч от 2-го, выполняет бросок с близкого расстояния. 1-й ловит мяч после броска и передает его 2-му. 2-й передает мяч 3-му, который выполняет упражнение, как и 1-й. Смена мест показана на Рис.61.

10. Построение в колоннах у боковых линий, предварительно рассчитавшись на первый—второй (Рис. 62). Первый выполняет бросок в движении с близкого расстояния. Стоящий в затылок 2-й выбегает и ловит мяч после броска, а затем передает его очередному 1-му. Так выполняют упражнение все пары. После выполнения

упражнения пара переходит в колонну к другому кольцу, предварительно поменявшись номерами.

11. Построение в 2-х колоннах на серединах боковых линий; обе колонны стоят лицом к одному и тому же щиту. 1-й ведет мяч к кольцу и выполняет бросок из под кольца в движении (Рис. 63). 4-й выбегает вместе с 1-м и ловит мяч после броска. 4-й передает мяч 2-му и становится в колонну за 3-м. 1-й идет в колонну за 6-м.

12. Построение в две колонны с правой и левой стороны от щита в 7-8 м от корзины (Рис. 64). 1-й с мячом стоит на линии штрафного броска, передает мяч выбегавшему к щиту 2-му, который в движении бросает мяч в корзину, ловит его после отскока, передает 3-му и бежит на его место. 3-й передает 4-му и идет в конец колонны. 1-й получив мяч от 4-го, как тот выполнит бросок, передает его 5-му и переходит в конец колонны, а 4-й занимает место 1-го.

13. Вдоль боковых линий с одной и с другой стороны площадки устанавливаются стойки для обводки. Две колонны выстраиваются в противоположных углах площадки. 1-й и 4-й обводят на своем пути стойки и выполняют бросок мяча одной рукой в движении, ловят мяч, сразу же передают его выбегавшим игрокам из первой и второй колонн. Упражнение выполняется точно. Ведение и бросок осуществляется правой и левой рукой в одном, а затем в другом направлении по кругу.

14. Группа находится под щитом за лицевой линией. Игрок с мячом начинает обводку линий области штрафного броска (Рис. 66).

Ведение начинается с правой стороны правой рукой. Обводя штрафную площадь, игрок выполняет бросок в корзину. Затем он ловит мяч, ведя его левой рукой в противоположном направлении и опять производит бросок в корзину левой рукой. После этого игрок передает мяч следующему партнеру.

15. Две группы располагаются на середине боковой линии. Один игрок находится в углу площадки на этой же стороне. Первый стоящий в колонне передает мяч игроку, стоящему в углу, а сам выбегает под щит, получает от него мяч бросает в корзину. После этого он ловит мяч и передает его в корзину, сам становится в угол, а игрок из угла переходит в конец колонны (Рис. 67).

16. Группа строится в две колонны по одному, как показано на Рис. 68. Мячи у игроков 1-го и 6-го. Они ведут мячи, бросают их в корзину, а затем подбирают мячи. 1-й передает мяч выбегавшему





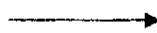

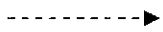
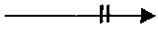


2-му, 6-й передает 5-му. После передачи мячей 1-й и 6-й встают в конец противоположных колонн.

17. Группа строится в две колонны по одному вдоль боковой линии лицом к ближайшему щиту, как на рис. 69. Мячи у игроков 1-го, 4-го, 5-го. 1-й и 5-й ведут мячи к щиту, бросают их в корзину, затем подбирают их и передают 1-й — 2-му, 5-й — 6-му. Передав мяч, 1-й встает за 4-м, который передает свой мяч 8-му и встает за 7-м. 5-й, передав мяч, встает за 8-м, который, получив мяч от 4-го, передает его 1, а сам встает за.

18. Занимающиеся строятся в три колонны в центре площадки, как показано на Рис. 70. Мяч у направляющего игрока центральной колонны 4. 4 передает его выбегающему вперед 1 и встает за 3. 1 ведет мяч к щиту, бросает в корзину и встает за 9. В момент броска 7 из левой колонны бежит к щиту, подбирает мяч и передает его игроку центральной колонны 5, а сам встает за 6.

СХЕМАТИЧНЫЕ ИЗОБРАЖЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

У С Л О В Н Ы Е О Б О З Н А Ч Е Н И Я

		— игрок нападения
		— защитник
		— преподаватель
		— передвижение игрока без мяча
		— ведение мяча
		— передача мяча
		— бросок по кольцу
		— поворот
		— заслон

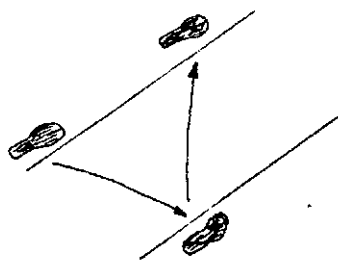


Рис. 1

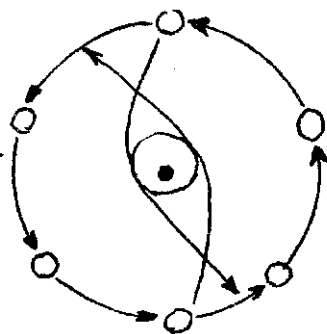


Рис.2

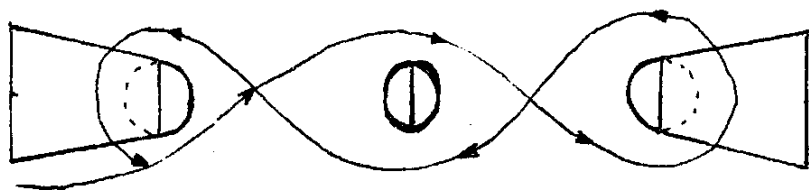


Рис. 3.



Рис. 4.

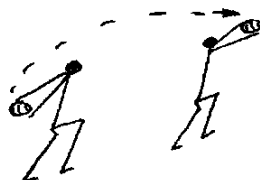


Рис. 5.

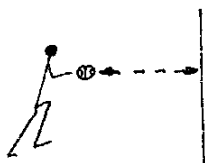


Рис. 6.



Рис. 7.

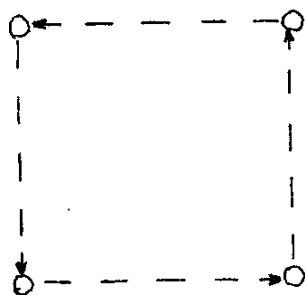


Рис. 8.



Рис. 9.

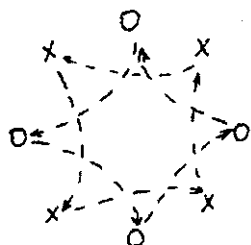


Рис. 10

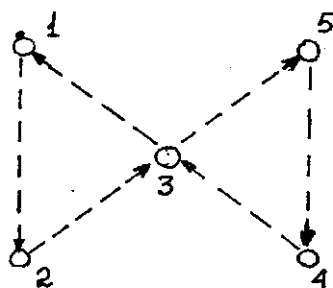


Рис. 11

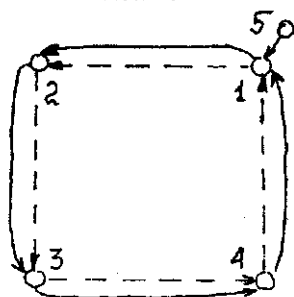


Рис. 12

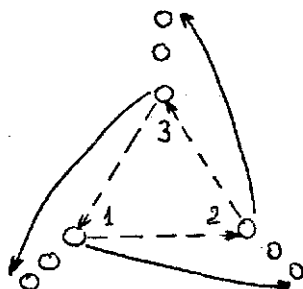


Рис. 13.

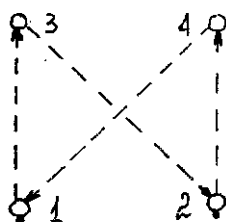


Рис. 14.

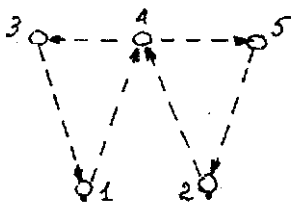


Рис. 15.

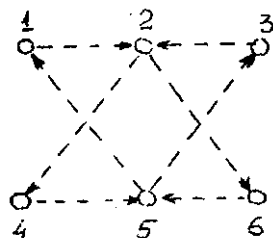


Рис. 16.

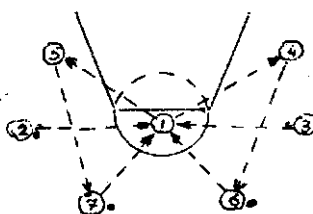


Рис. 17.



Рис. 18.

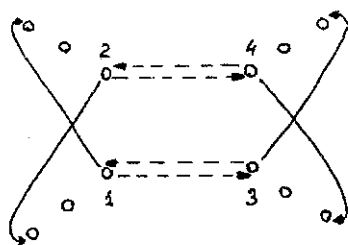


Рис. 19.

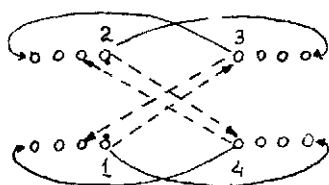


Рис. 20.

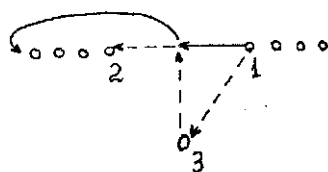


Рис. 21.

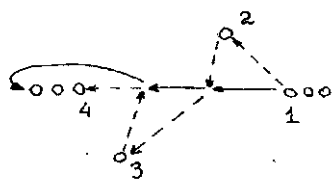


Рис. 22.

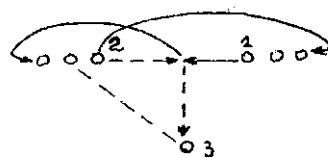


Рис. 23.

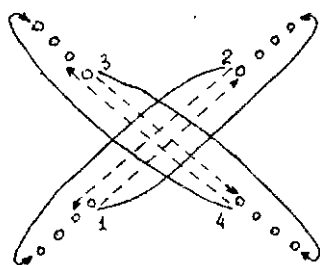


Рис. 24.

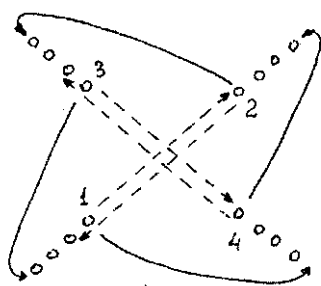


Рис. 25.

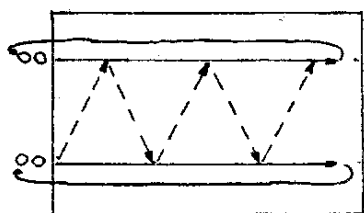


Рис. 26.

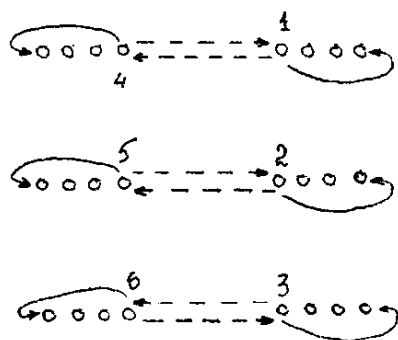


Рис. 27

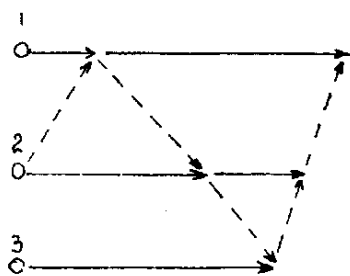


Рис. 28.

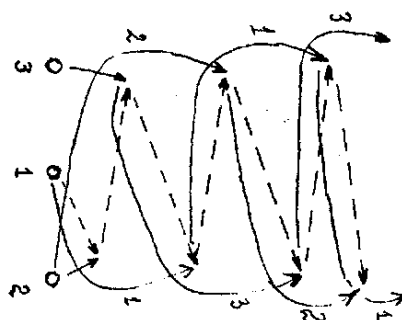


Рис. 29.

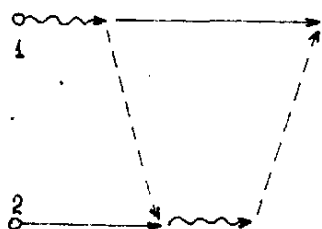


Рис. 30.

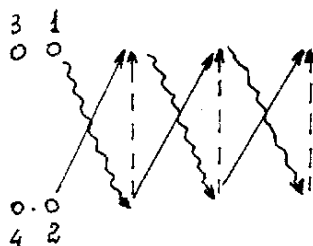


Рис. 31.

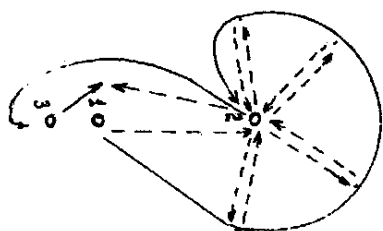


Рис. 32.

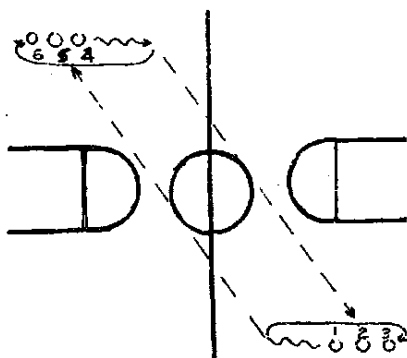


Рис. 33.

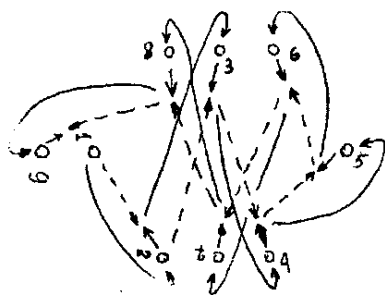


Рис. 34.

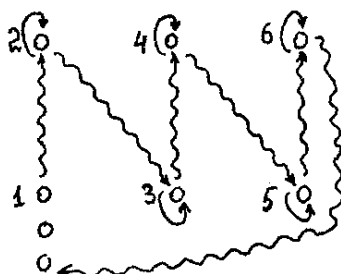


Рис. 35.

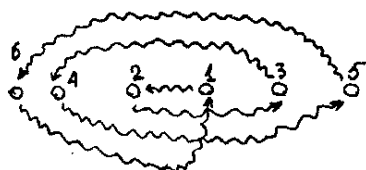


Рис. 36.

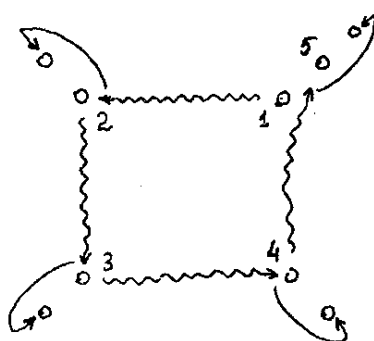


Рис. 37.

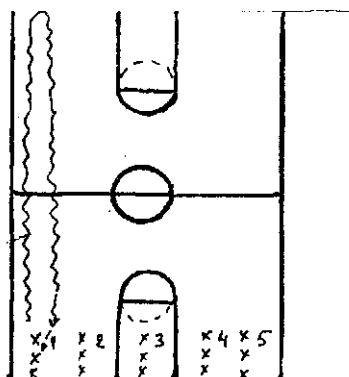


Рис. 38.

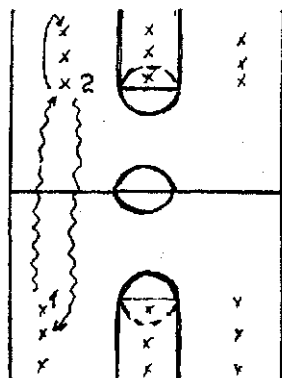


Рис. 39.

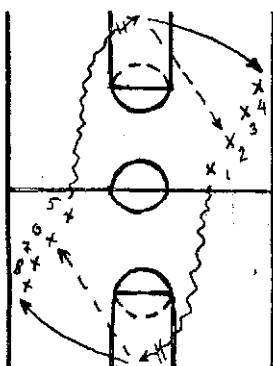


Рис. 40.

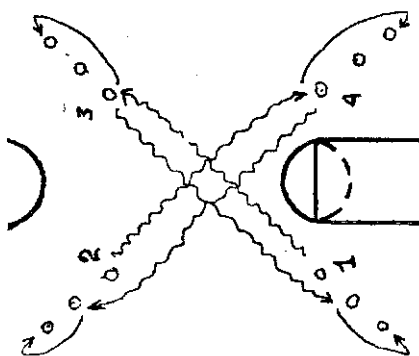


Рис. 41.

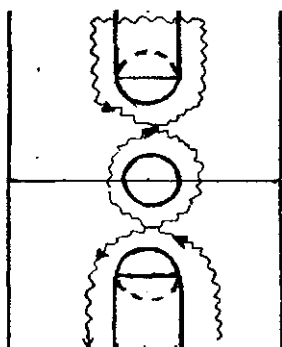


Рис. 42.

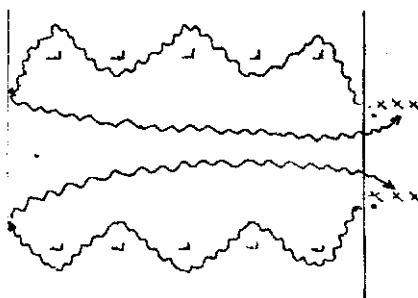


Рис. 43.

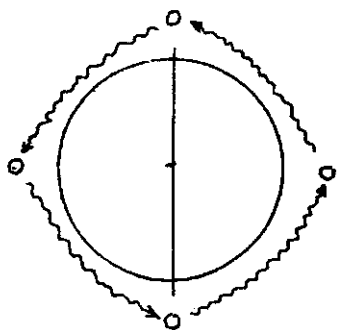


Рис. 44.

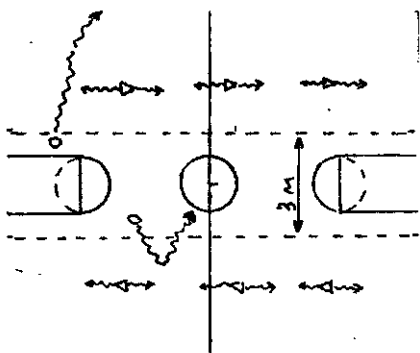


Рис. 45.



Рис. 46.

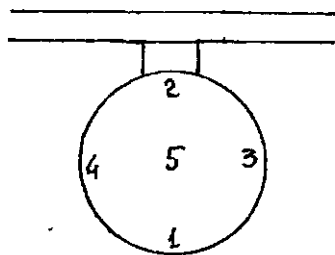


Рис. 47.

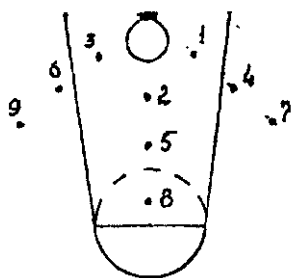


Рис. 48.

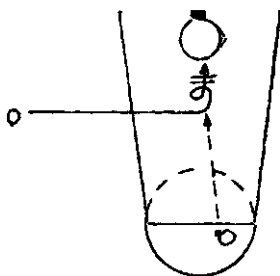


Рис. 49.

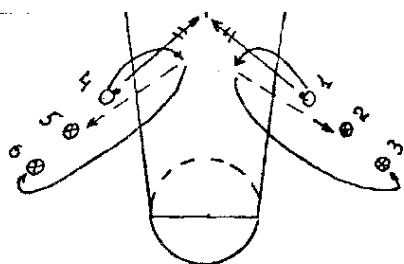


Рис. 50.

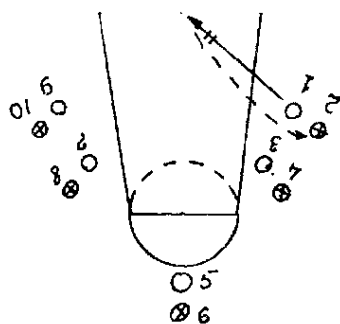


Рис. 51.

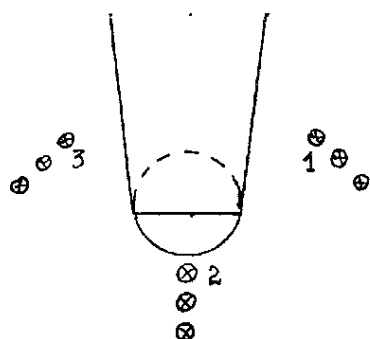


Рис. 52.

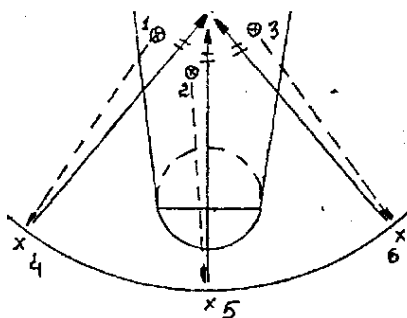


Рис. 53.

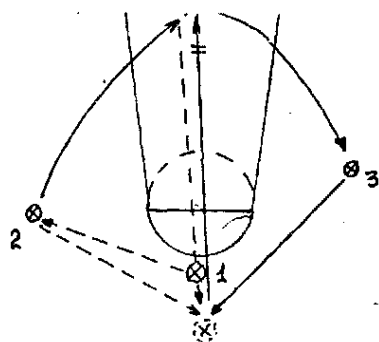


Рис. 54.

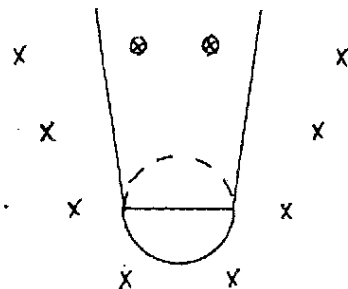


Рис. 55.

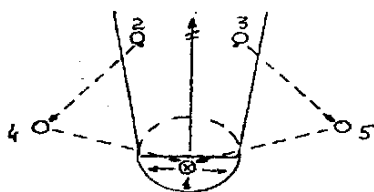
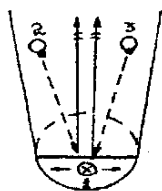


Рис. 56.

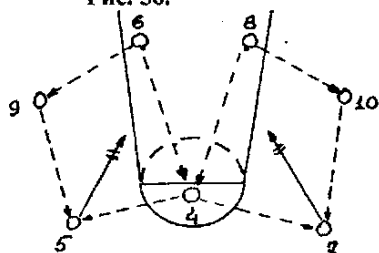


Рис. 57.

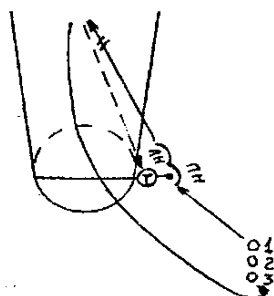


Рис. 58.

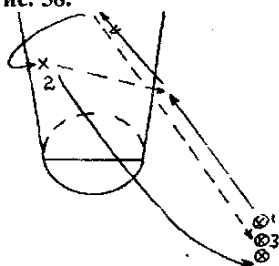


Рис. 59.

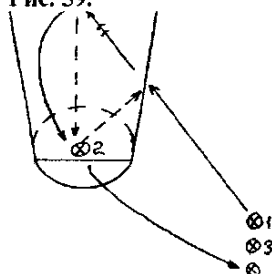


Рис. 60

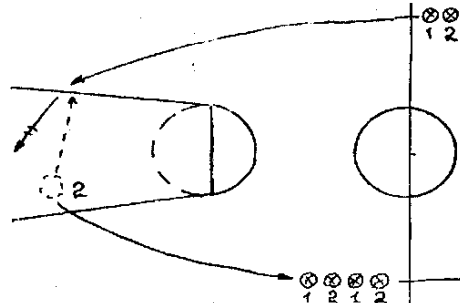


Рис. 61

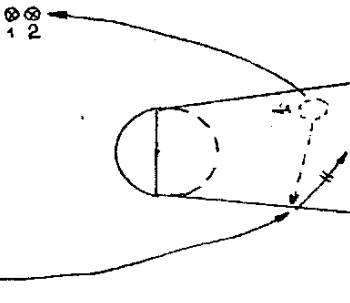


Рис. 62

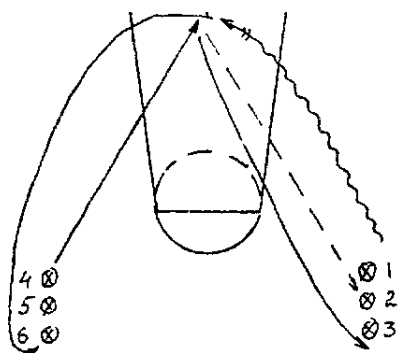


Рис. 63

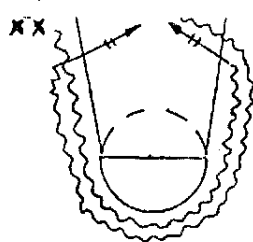


Рис. 66.

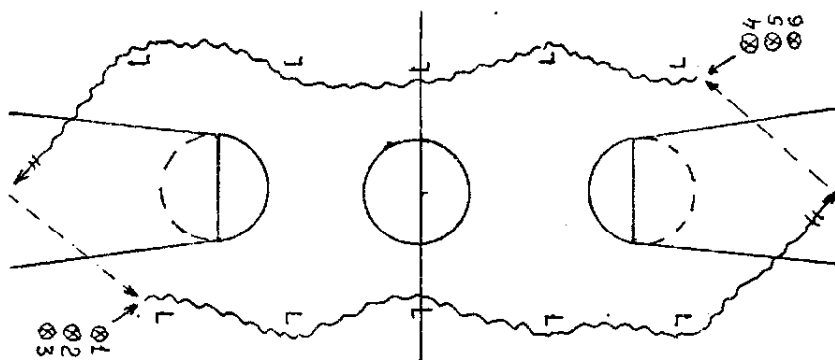


Рис. 65.

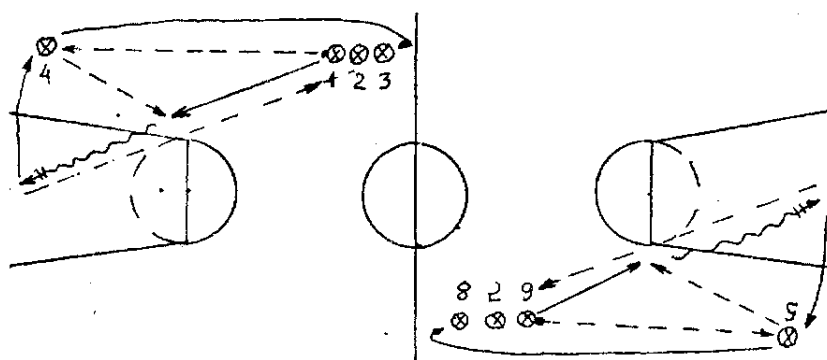


Рис. 67

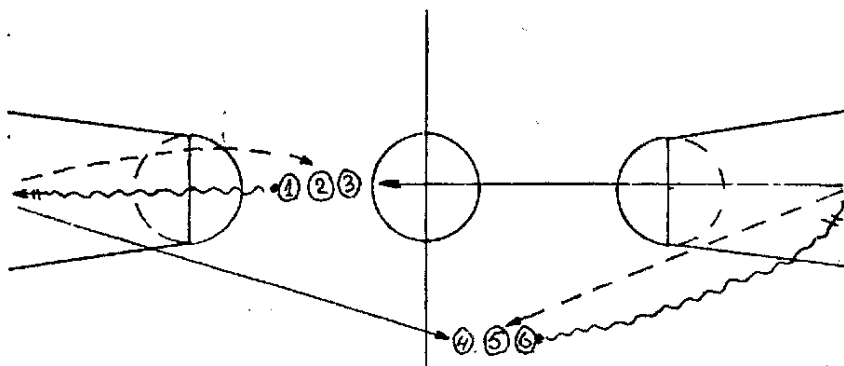


Рис. 68

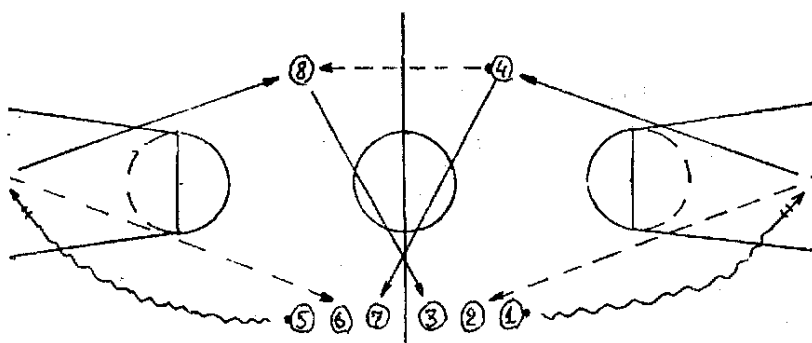


Рис. 69.

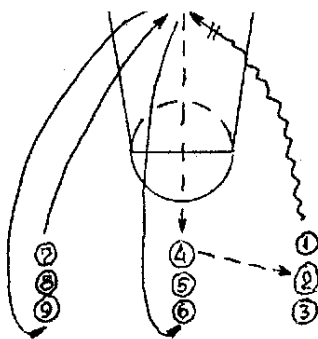


Рис. 70.

ПРИМЕНЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ

Игры, как коллективная деятельность, существенно отличаются от тех видов спорта, где человек борется за совершенную форму движений или стремится к единоличному успеху, "соревнуясь" с метрами, килограммами и секундами.

На первый взгляд может показаться, что роль игрового метода в спортивных играх выражена значительно слабее, так как сами спортивные игры прекрасно оснащают спортсменов эмоциями и воспитывают коллективные начала. Мнение это ошибочное. Современная спортивная игра — многоплановая деятельность, где наряду с высокой техникой обращения с мячом требуется физическая выносливость, волевое напряжение и значительное усилие мысли. Без тренировки этих компонентов нельзя воспитывать ни большого мастера, ни рядового "игрока" способного выступать в соревнованиях.

Вот почему, несмотря на то, что спортивные игры являются высшей формой подвижных игр, они нуждаются в ручейках, делающих реки еще могучей.

Подвижная игра отличается от спортивной отсутствием сложной техники и тактики. В ней могут быть упрощены или усложнены волею руководителя приемы и правила. Поэтому если спортивная игра в высокой степени аккумулирует технические приемы и тактические действия, то подвижные игры по "ниточкам" помогают создавать высокоорганизованную "ткань" спортивной игры.

Иной раз приходится видеть на школьном уроке баскетбол, где вместо игры с мячом, по сути дела, отрабатывается лишь переход из одной зоны площадки в другую.

Опытные преподаватели, учитывая это, учат играть по-иному. Они не проводят двухсторонней игры до тех пор, пока занимающиеся не научатся основным приемам баскетбола в более простых и доступных играх. Тот же метод применяется и в других спортивных играх. В баскетболе, например, тренеры вместо бесконечной перекидки мяча с целью обучения обращения с ним (что тоже необходимо) нередко предлагают "занимающимся игровую форму выполнения упражнений с мячом. Постепенно усложняя подвижные игры, тренеры вводят в них элемент противоборства, приучают учеников к самостоятельному выбору решений. Подобные действия не

только закрепляют нужный навык, но и совершенствуют его в условиях, приближенных к соревнованию.

Конечно, процесс овладения спортивной игрой в широком плане, то есть воспитание умения понимать игру, приобретение исполнительного мастерства и прочее достигается опытом самой игры и участием в соревнованиях. Но оснащение игрока арсеналом разнообразных умений, его подготовка к бескомпромиссным поединкам на высоком уровне не мыслимы без кропотливой тренировки, частью которой (особенно в стадии обучения и закрепления навыков) являются подвижные игры. Учиться играя и учиться лучше играть — эти два условия выступают в неразрывном единстве и являются ключом к повышению спортивного мастерства.

Подвижные игры должны использоваться не от случая к случаю, а системно применяя специально продуманных и подобранных игр для решения задач физической, технической и тактической подготовки.

ИГРЫ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ЦИКЛЕ И УРОКЕ

Известно, что только путь многократных повторений упражнений в любом виде спорта является залогом создания прочных навыков, укрепления технического мастерства. Но даже у самых сознательных и трудолюбивых спортсменов это нередко вызывает своеобразный психологический "застой", утомление, потерю интереса. На лицо естественная реакция организма на разнообразие тренировочных занятий. Однако стоит тренеру изменить их форму: затеять соревнования на быстроту, точность и ловкость, повести игру или эстафету, то есть включить "эмоциональный рычаг", как занимающиеся забывают об усталости, продолжают тренировку с желанием и интересом.

Для процесса тренировки характерен относительно законченный кругооборот определенных периодов. Не будет преувеличением отметить, что применение подвижных игр может иметь место в любом из периодов (подготовительном, соревновательном, и переходном), но объем игрового материала и его характер значительно изменяются в связи с задачами на каждом этапе тренировки.

Поскольку задача начального этапа подготовительного периода связана с повышением общего уровня развития физических качеств спортсмена, а также расширением круга его двигательных навыков и умений, наряду со специальными упражнениями в этом

периоде могут быть широко использованы и Игры, основным содержанием которых является содействие развитию силы, быстроты, ловкости и других качеств. В содержание игр можно включить как упражнения, сходные с избранным видом спорта, так и существенно отличающиеся от него.

На втором этапе подготовительного периода ставится задача более углубленного освоения и совершенствования двигательных навыков именно в том виде, в каком они будут применяться в спортивных состязаниях. Это накладывает отпечаток и на характер игрового материала в тренировке. При подборе и проведении игр (как вспомогательного средства) усиливается избирательное, направленное их воздействие на развитие специальных качеств и навыков, необходимых спортсмену.

Совсем иные задачи преследует тренер, организуя игры в конце микроцикла подготовительного периода. Поскольку он завершается легким активным отдыхом, игры здесь преследуют задачу не общей или специальной подготовки, а сохранения эмоционального настроя на дальнейшую работу. Правильно построенная в подготовительном периоде система подготовки, в том числе и с применением подвижных игр, помогает подвести спортсменов к достижению в нужный момент наилучшей спортивной формы.

Важным средством совершенствования в соревновательном периоде являются сами состязания, которые требуют максимальной мобилизации всех физических и духовных сил.

Поскольку общая физическая подготовка играет в соревновательном периоде хотя и вспомогательную, но очень важную роль, вряд ли следует пренебрегать применением игрового материала с акцентированными физическими усилиями. Надо иметь в виду, что и такая сравнительно "нагрузочная" игра будет одновременно содействовать решению ряда вспомогательных задач, важных для соревновательного периода и связанных с активным отдыхом и сохранением морально-волевых качеств.

В ходе напряженной бескомпромиссной борьбы нервные, физические и волевые усилия сравнительно долго держатся на максимальной точке, что нередко является результатом срывов. Установлено, что одной из причин подобных срывов является неумение вовремя снять нервную нагрузку. И здесь подвижная игра приходит на помощь, помогает снять тревогу и напряжение, вызывает положительные эмоции.

Особенно большое место могут занимать игры со спортсменами в наиболее легком по типу напряжения переходном периоде. Поскольку он является связующим между двумя другими периодами, в нем должны быть созданы условия для отдыха, завершения восстановительных процессов после напряженных тренировок и соревнований и в тоже время созданы условия для сохранения тренированности.

Так как главным в переходном периоде, по сути дела, является общая физическая подготовка, проводимая в режиме активного отдыха, содержание и характер игр, включаемых в занятия, могут быть самыми разнообразными.

Что касается самого тренировочного урока (в любом из периодов), то в зависимости от его основной и вспомогательных задач подвижные игры могут быть вовсе не включены в его содержание, а могут явиться частью подготовительной или заключительной части урока.

Никто не может за ранее категорически утверждать, что именно такие игры и именно в том или ином уроке должны применяться.

Игры служат лишь дополнением к обычному учебно-тренировочному процессу. Организация тренировочного процесса, обеспечивающая достижения высоких результатов в спорте, возможна только при условии глубокого понимания законов деятельности человеческого организма.

Следует иметь в виду и то, что на игры так же как и на все упражнения, распространяется закон о том, что как бы интересна и эмоциональна игра ни была, если ее применять слишком часто, у занимающихся может притупиться к ней интерес.

Понятно, что чем больше средств применяется в тренировочном уроке, тем он интереснее.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ПОДГОТОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ

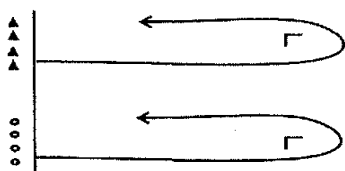
Перемещения по площадке помогают баскетболисту быстро занять удобную позицию, оторваться от соперника или, наоборот, преследовать его. Умение перемещаться — хорошая основа для уверенных действий с мячом. А важнейший компонент этих действий и ловля мяча, с чего и начинается обучение баскетболу. В подвижных играх выполнение этих элементов нередко сочетается с перемещениями, остановками и поворотами.

ИГРЫ С ПЕРЕМЕЩЕНИЯМИ, ПЕРЕДАЧАМИ, ЛОВЛЕЙ И ВЕДЕНИЕМ МЯЧА

1. "Салки спиной к щиту"

Водящий старается осалить игроков, которые бегут по всей площадке. Однако игрокам разрешается передвигаться приставными или любым другим шагом только повернувшись спиной к тому щиту, на половине поля которого они находятся. Осаленный становится водящим и может салить любого игрока, кроме осалившего его.

2. "Вызов номеров"



Игра напоминает "Эстафету с вызовом игроков". Однако тренер уточняет, каким способом игрок преодолевает отрезок от старта до финиша (приставным шагом вперед, назад или в сторону, как выполняет поворот для обратного бега).

3. "Слушай сигнал"

Руководитель уславливается с играющими, какое задание они выполняют по тому или иному сигналу, подаваемому им во время продвижения группы по площадке. Например, по свистку все должны сделать поворот кругом (с опорой на одну ногу) и продолжать бег. Два свистка означают немедленную остановку, а три коротких свистка — прыжок вверх толчком одной ногой с дальнейшим продвижением вперед. Можно подавать и другие сигналы: хлопки, зрительные и т. п. Тот, кто ошибается дважды, выбывает из игры.

4. "По кочкам"

На полу чертят мелом небольшие круги ("кочки"), располагая их друг от друга на расстоянии небольшого шага по ломаной

линии. В ходе эстафеты, прыгая с ноги на ногу, игроки преодолевают "болото" из кочек и возвращаются обратно. Для закрепления навыка передвижения с изменением направления можно применить "эстафету змейку", в ходе которой игроки без мяча (а в дальнейшем с мячом) оббегают на скорости расставленные булавы, набивные мячи или другие предметы. Бег можно проводить лицом и спиной вперед, с поворотом для обратного продвижения.

5. "Передал - садись"

Играющие стоят в двух - трех колоннах, отстоящих одна от другой на 2-3 м. Расстояние между игроками — длина рук положенных на плечи. В круге очередные в 5-6 шагах перед командами, выходят команды с мячами в руках. По сигналу руководителя капитан передает мяч (двумя руками от груди или другим способом) первому игроку колонны, который ловит его и передает обратно капитану и сразу же принимает положение упор присев. Затем капитан выполняет передачу второму, третьему и т.д. Каждый игрок сделавший ответную передачу приседает. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает. Команда считается победительницей, если закончила передачи мяча раньше остальных и без нарушений правил.

При обучении детей можно проводить игру у гимнастических скамеек, находящихся между ногами стоящих в колонне игроков. В этом случае игрок, бросивший мяч капитану, садится на скамейку.

В подготовительной группе можно усложнять игру, добавляя в нее ведение мяча. Последний игрок команды, получив от капитана мяч, бежит с ним, ударяя о землю, на место капитана, а тот становится во главе колонны. Игра заканчивается, когда капитан, оказавшись последним в колонне, получит мяч и возвратится с ним в круг.

6. "Мяч среднему"

Соревнуются две команды, которые выстраиваются в двух равных по диаметру кругах (перед носками стоящих проводится ограничительная линия). В середину круга входит игрок под номером 1. Остальные игроки рассчитываются в зависимости от числа играющих (кроме номера 1).

По сигналу центральный игрок поочередно, начиная со вто-

рого номера, передает мяч по кругу каждому занимающемуся и получает от них обратную передачу. Когда мяч (обойдя всех игроков) снова вернется ко второму номеру, тот выбегает в середину круга, а первый номер быстро занимает его место. Второй игрок начинает с игрока под номером 3. Мяч обходит вновь всех играющих, после чего в круг выбегает третий номер и т. д. Заканчивает соревнование игрок под первым номером. Когда до него дойдет очередь, он снова выбегает в круг и поднимает мяч вверх.

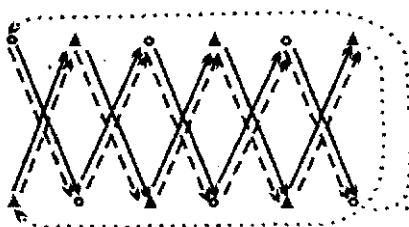
Поскольку соревнуются игроки двух кругов, команда, закончившая игру первой, считается победительницей. Фиксируются также ошибки при передачах (способ и очередность). За этим следит помощник руководителя.

7. "25 передач"

Играющие рассчитываются по четыре и выстраиваются парами (перед линиями) в 10 шагах друг от друга. Первые номера стоят напротив вторых (это одна команда), а четвертые напротив третьих (это вторая команда). По общему сигналу каждая пара должна как можно быстрее сделать условным способом (от груди, ударом о землю, из-за головы и т. д.) 25 передач.

Пара игроков, первой закончившая передачи (игрок поднимает мяч вверх) считается победительницей. Руководитель и его помощник подводят общие итоги игры, подсчитывая, сколько пар опередили остальные и какой команде принадлежит первенство.

8. "Бросай - беги"



Играющие распределяются по двум шеренгам, располагающимся вдоль зала лицом друг к другу на расстоянии 5 м одна от другой. Интервалы между игроками три - четыре шага.

Играющие в одной шеренге рассчитываются на первый второй, а в другой на второй первый. Первые номера — одна команда, вторые номера — другая команда. Крайние в шеренгах игроки имеют по мячу.

Цель игры — как можно быстрее закончить переброску мячей с одновременной сменой мест на площадке (перебегая из одной шеренги в другую по диагонали).

По сигналу крайние игроки передают мяч по диагонали партнеру, стоящему напротив, и тут же устремляются за мячом. Игрок, получивший мяч, немедленно направляет его партнеру в противоположной шеренге и перебегают на его место и т. д. Когда мяч попадет к крайним игрокам, они, ведя его, обегают противоположную шеренгу (до обозначенного круга), а все игроки передвигаются соответственно вправо. Передачи мяча и перебежки следуют в том же порядке, пока игроки сделавшие первую передачу, не окажутся в своих кругах.

При потере мяча игрок должен поднять его, вернуться на место потери и лишь затем продолжить игру. Победитель определяется по количеству времени затраченного на игру.

9. "Обгони мяч"

Все играющие стоят по кругу (лицом к его центру).

У одного из игроков мяч, а сзади него (за кругом) стоит водящий. По сигналу руководителя дети быстро передают мяч по кругу. Мяч должен побывать в руках у каждого игрока. Водящий бежит по кругу в ту же сторону, куда передается мяч, и старается обогнать его до того, как мяч попадет игроку, который начал передачу. Если это ему удастся, выделяется новый водящий — и игра продолжается, если нет, то попытка повторяется, но мяч передается в противоположную сторону. Чем подготовленнее ученики, тем больше расстояние между ними в круге.

10. "День и ночь с мячами"

Играющие строятся двумя шеренгами поперек зала (площадки) спиной друг к другу, на расстоянии 1,5 м. Одной команде дается название "День", другой "Ночь". У каждой команды на своей стороне площадки (в 10-12 м) дом.

Названная учителем команда (например "Ночь") убегает за линию своего дома, выполняя ведение мяча. Команда "День" устремляется вдогонку, так же ведя мяч. Свободной рукой игрок старается осалить впереди бегущего до черты, затем все возвращаются к средней линии. Осаленные игроки подсчитываются. Все становятся

на прежние места, учитель снова называет команду.

Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается, сколько игроков поймано в каждой команде за одинаковое количество перебежек (за три или четыре). Побеждает команда, осалившая больше игроков.

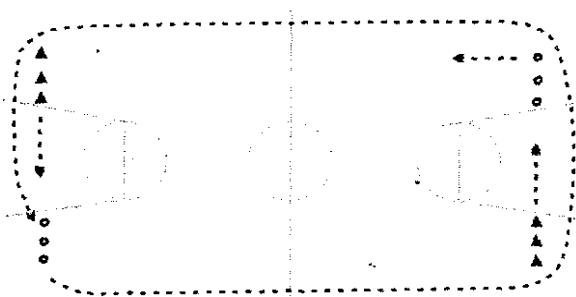
Игрок, выронивший мяч, который покатится по площадке, считается осаленным. Если игрок убежал за черту своего дома, преследование прекращается.

11. "С двумя мячами навстречу"

Игроки двух команд стоят во встречных колоннах на разных половинах площадки. Перед первыми игроками проводятся линии старта. По сигналу первые игроки одновременно поднимают с пола два мяча и ведут их, ударяя поочередно правой и левой рукой, к противоположным колоннам. Обойдя колонну сзади (против часов стрелки), игрок с мячами подбегает к началу колонны и передает мяч в руки игроку, стоящему впереди, а сам встает в конец встречной колонны. Игрок, получивший мяч, повторяет упражнение и т. п. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поменяются местами на площадке.

Принцип встречной эстафеты может быть использован и при совершенствовании ведения мяча одной рукой, а также при тренировке передач мяча по воздуху или ударом о землю. В этом случае игроки в колоннах не меняются сторонами на площадке, а сделав передачу партнеру, быстро отбегают назад в конец колонны.

12. "Гонки игроков, ведущих мяч"



Играющие распределяются на 4 команды, каждая из которых занимает один из углов площадки, выстраиваясь в колонну. У первых

игроков в руках мяч. По общему сигналу начинается ведение мяча в правую сторону вдоль боковых и лицевых линий. Каждый игрок,

ведущий мяч, старается на протяжении круга догнать находящегося впереди, что дает его команде 1 очко.

Чтобы игроки не срезали угол площадки, можно поставить за поворотом стойки или положить набивные мячи. Добежав до своей команды, игрок передает мяч следующему номеру, который тут же вступает в игру.

Игрок, потерявший мяч, подбирает его и начинает ведение с того места, где мяч был потерян. Итог игры подводится по наибольшей сумме очков, набранных командами.

13. "Салки и мяч"

Игроки бегают по площадке и, спасаясь от преследования *чадящего*, передают друг другу баскетбольный мяч. Задача состоит в том, чтобы в конечном итоге послать мяч игроку, которого настигает водящий, так как игрока с мячом салить нельзя. Однако водящий может осалить мяч в руках игрока. Последний в этом случае становится водящим. Водящему разрешается в ходе игры салить мяч на лету, перехватывая его. Если он сумел это сделать, его сменяет игрок, виновный в потере мяча.

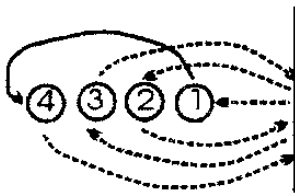
14. "Не дай мяч водящему"

Все играющие стоят по кругу, кроме двух - трех водящих, которые выходят в середину. Их задача коснуться рукой мяча, который играющие перебрасывают между собой. На место водящего, который осалил мяч, в середину идет тот, кто не сумел точно передать мяч товарищам по кругу.

Если мяч выкатился за пределы круга, за ним может бежать любой игрок. Если завладеет мячом водящий, его место в кругу занимает игрок, потерявший мяч.

Игру можно усложнить, введя в нее правило 3 сек., в течение которых игрок должен перебросить мяч партнеру. Можно также предложить играющим делать передачи на ходу. Это усложняет действия тех, кто владеет мячом (нельзя делать пробежки, двойное ведение), но в известной мере облегчает задачу водящих. В зависимости от подготовленности играющих число их может быть увеличено или сокращено.

15. "С отскоком от щита"

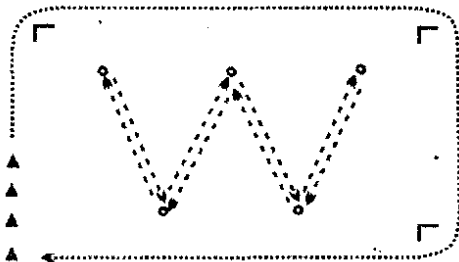


В 3 м от каждого щита (стены) размечают друг за другом круги по числу участников в командах. В круги встают игроки. Если в команде четверо, то дальний от щита игрок (с мячом в руках) имеет номер 4, а

ближний к щиту номер 1. По сигналу руководителя игроки из последних кругов бросают (из-за головы или другим способом) мяч в щит с таким расчетом, чтобы его поймал игрок стоящий впереди него (3). Тот ловит мяч двумя руками и снова бросает его в щит для ловли игроком 2. Когда мяч дойдет до первого игрока в колонне, он, поймав мяч, бежит с ним (ударяя о землю) на место игрока 4 и все смещаются на один круг вперед. Игрок, оказавшийся последним, снова начинает всю комбинацию, по окончании которой в конец колонны идет игрок 2. Игра заканчивается, когда игрок 4, оказавшийся впереди, поймав мяч, вернется в свой круг и поднимет мяч вверх. Можно усложнить игру, разрешив бросать мяч в щит только в прыжке.

Игру проводят и в обратном порядке, то есть сначала мяч в щит бросает игрок 1 и т. д.

16 Кто больше"



Играют две команды: команда "А" становится за лицевой линией площадки, а команда "Б" располагается на баскетбольной площадке в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 4-5 метров

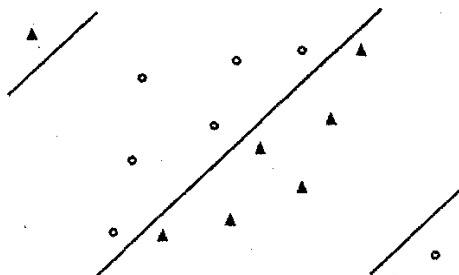
Игра начинается одновременно. Игроки команды "А" выполняют перебежки вокруг площадки. Игроки команды "Б" передают мяч за-

данным способом, считая количество передач. Счет заканчивается, как только последний игрок команды "А" закончит бег. Затем команды меняются местами. Побеждает команда, выполнившая большее количество передач.

17. "Охотники и утки"

Две команды: одна становится по кругу (или по периметру волейбольной площадки), другая — внутри. Стоящие по кругу стараются попасть мячом в игроков, которые бегают внутри круга. В кого попали, тот выбегает из игры. Когда никого не останется внутри круга — команды меняются ролями: стоящие по кругу идут внутрь и наоборот. Стоящим внутри круга разрешается ловить мяч. За это выбывший игрок может снова войти в игру. Можно играть на время: чья команда быстрее "выбьет" всех игроков.

18. "Мяч в квадрате"



На баскетбольной площадке одновременно 4 команды (по 2 на каждой половине не более 6 человек в каждой). На углах игрового поля (по диагонали) очерчивают треугольники, в которых находятся капитаны.

Капитаны становятся в треугольник "противника". Команда, овладевшая мячом, имеет право пользоваться определенными способами передач, ведения мяча, а так же перебежками на свободное место (не забегая на площадку треугольников). За каждую передачу команде начисляется очко, и игра вновь начинается с начального вбрасывания между новой парой спорящих. Игра проводится до установленного времени с частой сменой команд.

19. "Борьба за мяч"

Группа делится пополам. Мяч передается только игроку своей команды.

Варианты: 1. На количество передач. Например: последовательно выполнить 5 передач (или 10 передач). Если противник не

перехватил мяч засчитывается 1 очко. Если перехватил, то другая команда начинает последовательно поводить 5 передач (или 10) и т. д. Так играют, например, до 5-10 очков.

2. На время. Например: в течение 1-2 мин. владеть мячом. Выполнив это условие, команда получает 1 очко. Так играют до 3-5 очков.

ИГРЫ С БРОСКАМИ ПО КОРЗИНЕ И БОРЬБОЙ ЗА ОТСКОК

20. "Эстафета с броском"

Участвуют две команды, каждая из которых располагается лицом к щиту в дальнем (правом) углу площадки. У первых игроков в руках баскетбольный мяч. Проводится три варианта эстафеты:

Игрок, стоящий первым, ведет мяч к щиту и в прыжке (или с места) бросает мяч в корзину. При неудачной попытке бросок каждый раз повторяется. Поймав мяч после броска, игрок продвигается с ним до средней линии и делает передачу второму игроку, который повторяет упражнение. Выигрывает команда закончившая игру первой при наименьшем числе возможных пробежек;

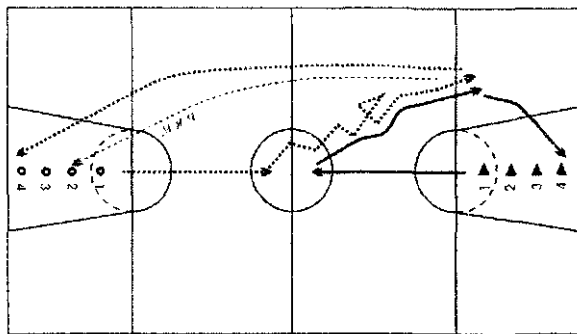
Игрок стоящий первым, добежав с мячом до щита, делает лишь один бросок по корзине и независимо от его результата, овладев мячом, выполняет длинную передачу второму номеру, а сам направляется в. конец колонны. За каждое попадание команде начисляется 1 очко, а за быстрое окончание игры еще 2 очка.

Игрок, стоящий первым, добегает с мячом до линии штрафного броска и посылает мяч в корзину. Затем он подбегает к щиту и, овладев мячом, передает его второму номеру. Упражнение повторяют все игроки. За попадание начисляется 1 очко, за быстрое окончание игры — 2 очка.

21. "Пройди защитника"

На площадке две поперечные линии, которые могут быть продолжением линий области штрафного броска. За одной из линий стоит в колонне команда нападающих (у первого игрока в руках мяч). За второй линией (на другой стороне площадки) колонной располагаются защитники.

Головной игрок колонны защитников выходит в центр площадки. По сигналу руководителя первый нападающий выбегает с



мячом вперед и при помощи дриблинга и финтов старается "пройти" защитников и ударить мячом в пол за линией команды защитников. Затем нападающий длинной передачей

по воздуху возвращает мяч второму игроку своей команды. В это время уходит с поля первый защитник, а навстречу второму нападающему устремляется второй защитник и т. д.

Когда все нападающие и защитники побывают в поле, команды меняются ролями и игра повторяется. За удачный прорыв и возвращение мяча своей команде нападающий приносит команде 1 очко. При перехвате мяча защитником 1 очко получает другая команда.

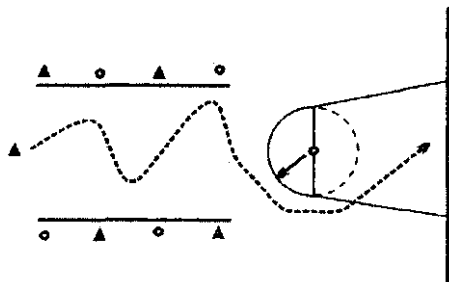
В случае нарушения правил (бег с мячом в руках, удар по рукам, выбивание из рук) виновник нарушения делает 5 шагов назад, после чего единоборство возобновляется.

22. "Старт за мячом"

Играющие стоят на лицевой линии под щитом. С правой стороны от руководителя пять игроков одной команды, слева пять игроков другой команды. Игроки рассчитываются по порядку, и каждый запоминает свой номер. Под противоположным щитом находится помощник руководителя (один из игроков) с мячом в руках. Он бросает мяч вперед-вверх или ударом о землю недалеко перед собой. В это время руководитель называет любую цифру. Два игрока под этим номером (от каждой команды) устремляются к мячу с задачей овладеть им и бросить по корзине. В случае удачи команде засчитывается 2 очка. Если игрок овладел мячом, но не попал в корзину, продолжается борьба между двумя игроками до попадания в корзину. Сделавший это приносит своей команде 1 очко. Игроки возвращаются в команды, и вызывается следующая пара игроков.

Можно называть две цифры (особенно если много играющих). Тогда в борьбу за мяч вступают четыре игрока, овладевают им и разыгрывают до попадания в корзину.

22. "Обведи и забей"

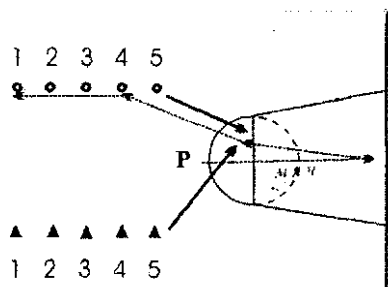


В игре участвуют две пятерки игроков, каждая из которых представляет команду. В середине баскетбольной площадки прочерчивается коридор шириной 2 м 30 см и длиной 6 м. На

каждой стороне коридора выстраиваются четверо играющих 1,5 м друг от друга. Игроки команд стоят через одного. Один из игроков встает на линию штрафного броска лицом к центру площадки (эта команда в начале выполняет защитные действия), а представитель нападающей команды с мячом находится в дальнем конце коридора.

По сигналу руководителя нападающий ведет мяч через коридор "змейкой" правой и левой рукой, стараясь быть подальше от игроков противоположной команды, которые (не заступая за линию) рукой стараются помешать ему. Пройдя коридор, игрок выходит один на один с защитником, стремится с ходу обвести его и забросить мяч в корзину, за что он получает 2 очка. Если бросок оказался неточным или мяч выбит защитником, команда нападения очко не получает. Игроки, вступившие в единоборство, идут в конец коридора, а пара, стоящая ближе к щиту, сменяет нападающего и защитника (команды меняются ролями). Победителя определяют суммой очков.

24. "Наперегонки с мячом"



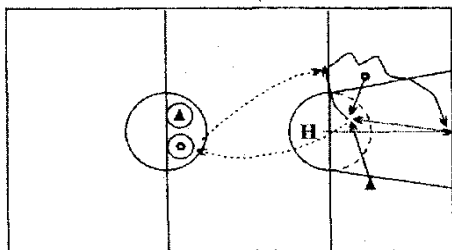
Игроки строятся в шеренги, в двух шагах от боковых линий площадки лицом к середине. Одна команда стоит с лева, другая с права от щита. Игроки рассчитываются по порядку. Расстояние между игроками два шага.

Руководитель бросает мяч в щит и называет любой номер. Оба игрока под этим номером пытаются овладеть мячом. Тот, кому это удалось, перекидывает мяч начальным игрокам своей команды, которые передают мяч друг другу в противоположный конец площадки. Игрок не сумевший овладеть мячом, обегает первого игрока своей колонны и бегом устремляется вдоль своей команды в другой конец зала, пытаясь обогнать мяч, который передают игроки другой команды.

Если бегущий игрок финиширует в конце шеренги раньше мяча, то 1 очко начисляется его команде. Другая команда также получает 1 очко за то, что её игрок овладел мячом после броска по щиту. Если же "пришел" мяч первым к финишу, то команде, овладевшей мячом, засчитывается 2 очка. Затем руководитель вызывает другие номера и борьба возобновляется. Игроки, принявшие участие в борьбе за мяч, снова встают на свои места.

25. "Борьба за отскок"

Руководитель выбирает себе двух помощников (нейтральных), которые с мячом в руках встают на линиях штрафного броска каждый перед своей корзиной. Остальные играющие распределяются по двум командам, но в игре участвуют в порядке очередности. В одном шаге от середины площадки с каждой стороны прочерчивают по два круга. В каждом из них встают по игроку от разных команд. Два игрока занимают место непосредственно у щита около второго "усика". Для большей плотности урока игра проходит одновременно на двух сторонах площадки.



Нейтральный игрок бросает мяч в щит. Задача игроков у щита овладеть отскочившим мячом и передать своему свободному игроку в поле. Тот, не выходя из круга, ловит мяч, а затем вновь передает

тому игроку, который сделал передачу. Последний должен после ведения бросить мяч в корзину. При успешном проведении комбинации команда получает 2 очка. Если удалось лишь подобрать мяч и

совершить передачи (мяч в корзину не брошен), команде начисляется 1 очко. За перехват мяча (до броска по корзине) противником противоположная команда также получает 1 очко. После описанной короткой комбинации происходит смена игроков. Те, кто находился в кругах, идут под корзину, а на их место встают новые игроки. Соревнования заканчиваются, когда все игроки побывают в роли "активных" (под корзиной) и "пассивных" (в кругах) участников игры.

Для обострения игры после овладения мячом от щита и обмена передачей с игроком в круге можно подключать к активной борьбе и игроков, которые выбегают из круга. Начинается игра в одну корзину 2х2 до точного попадания (2 очка). В баланс команде идет 1 очко; полученное за овладение мячом после отскока.

ИГРЫ С ТАКТИЧЕСКИМИ ДЕЙСТВИЯМИ

Умение оторваться от опекуна и выйти на свободное место, сделать своевременную передачу, поставить перед соперником заслон и освободить партнера для нужных действий, умение быстро занять выгодную позицию в ходе атаки или защиты — эти и другие компоненты тактических действий являются содержанием игр с мячом и без мяча, приводимых ниже. Они могут явиться определенными ступеньками в системе подготовки юных баскетболистов.

В основном эти игры включают в себя элементы тактических действий, связанных с выполнением сравнительно автоматизированных технических приемов. С этой целью полезно проводить и различные линейные и круговые гонки мяча, игры с метанием мяча в неподвижную и подвижную цель, а также другие игры.

26. "Салки с заслоном"

Один или двое водящих пытаются осалить остальных игроков, бегающих на площадке. Игрок может спасти от преследования своего товарища, поставив заслон. Для этого он должен пересечь водящему путь к игроку, которого тот преследует. Водящий не имеет права продолжать погоню и должен догонять нового игрока. Осаленный игрок становится водящим.

27. "Третий лишний"

Играющие располагаются по кругу парами на расстоянии 1 шага лицом в круг. Два игрока свободны. Один из них убегает, дру-

гой его преследует. Спасаясь от водящего, игрок бежит с наружной стороны круга, и внезапно ставит боковой заслон одному из игроков, стоящему в паре. Игрок, для которого поставлен заслон, становится убегающим, а поставивший заслон занимает его место в паре. Если водящему игроку удастся осалить убегающего партнера, они меняются ролями.

28. "Круговой обстрел"



В круг диаметром 8-10 м входят 10 человек (по 5 человек от каждой команды). Игроки имеют различную по цвету форму. Еще 10 человек, также представляющие разные команды, становятся с

внешней стороны круга через одного. Их можно отличить по цвету формы. От круга на равном расстоянии (словно "лучи солнца") проводятся двухметровые линии. Они обозначают зону каждого игрока, стоящего за кругом.

По жребию мяч передается одной из команд. Её игроки могут перебрасываться им с любым своим игроком как в кругу, так и за его пределами. Улучив момент, стоящие за кругом стараются попасть мячом в соперника, находящегося в кругу. Если последнему удалось поймать мяч с воздуха, или после отскока от тела, или земли, он не выходит из игры, а передает мяч своим партнерам. А если в результате борьбы за отскок мяч попал к любому игроку выбивавшей команды, осаленный игрок выходит из круга и покидает площадку.

Игра заканчивается, когда в середине круга не останется ни одного игрока какой-либо команды. После этого игра повторяется, причем игроки меняются ролями: действовавшие за пределами круга входят в круг, а игроки из круга занимают места за пределами.

В результате двух партий определяется победитель. Если игроки выиграли по одной партии, то победа остается на стороне команды, выбившей игроков противника за меньшее количество времени. Правилами запрещается игрокам за кругом бежать за мячом в зону соседа.

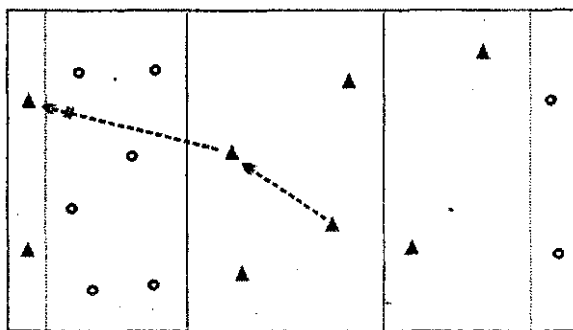
29. "Быстрый прорыв"

6 баскетболистов (по 3 в каждой команде) играют в одну корзину, не пересекая средней линии площадки. После каждого заброшенного мяча (2 очка) мяч вводят в игру броском из-за лицевой линии.

В один из моментов, когда партнер одной из команд готовится овладеть мячом (или уже овладел им), руководитель дает продолжительный свисток (4-54 сек.). Это сигнал для нападения на противоположный щит. Игроки, владеющие мячом, должны сделать попытку оторваться от защитников и в кратчайший срок преодолеть расстояние до щита (используя быстрый бег и длинные передачи), чтобы создать по возможности численный перевес в зоне нападения и забросить мяч в корзину. Если быстрый прорыв удался, защитники вводят мяч из-за лицевой линии и игра продолжается в одну корзину (на половине, куда переместились играющие).

Команде, успешно осуществившей быстрый прорыв, начисляется 2 очка. Если же быстрый прорыв не удался (мяч, отскочив от щита, подал к команде противника или был перехвачен ею в ходе борьбы), то игра продолжается в ближнее кольцо. Игроки должны быть очень внимательны, так как в любой момент может последовать новый сигнал для перемещения нападающих (и защитников) к противоположному щиту.

30. "Нападение и защита" (Рис. 12)



Прямоугольную площадку двумя поперечными линиями делят на три равные зоны. В 1 м от лицевых границ проводят еще по одной линии. Перед началом игры

команды (6-8 человек) располагаются в своей зоне и посылают двух игроков в тыл противнику (за дальнюю линию его зоны).

Мяч вбрасывается в игру в центре площадки между двумя разыгрывающими, которые отбивают его своим игрокам. Команда, к которой попал мяч, быстро занимает среднюю (до этого нейтральную) зону, а соперник остается в своей зоне, блокируя бегающих за их спиной игроков. Одному из них в течение 15 секунд должен быть передан мяч из средней зоны. Если это удалось, игра возобновляется с центра, а 1 очко записывается на баланс команды, сумевшей сделать передачу. Если же мяч перехвачен, то наступавшая команда быстро отходит назад в свою зону, а в среднюю зону устремляются игроки перехватившие мяч. Они могут передавать мяч друг другу (в средней зоне) с конечной задачей бросить его своим партнерам, также стоящим за спинами игроков противника. Игра продолжается 8-10 мин., после чего команды меняются сторонами площадки, а игроки ролями.

Правила игры не разрешают команде, потерявшей мяч, находиться в средней зоне и блокировать там игроков. Мяч "ловцам" может быть брошен по воздуху или ударом о землю. Мяч, вышедший за границы площадки по вине одной из команд, передается противнику в его зону.

Успех команде, перехватившей мяч, обеспечивают быстрый прорыв в среднюю зону и умелое взаимодействие между разыгрывающими игроками и ловцами, свободно передвигающимися в своем однометровом коридоре.

31. "Мяч ловцу" (капитану)

Игра напоминает баскетбол. Участники также распределяются по двум командам, стараются, овладев мячом бросить его по цели. Однако этой целью является не корзина, а свой же игрок ("ловец"), стоящий в круге (или треугольнике) на противоположной стороне (в углу) площадки. Ловец может подпрыгивать, но не имеет права выходить в нейтральную зону, которая опоясывает его круг (70 — 100 см). В эту зону не разрешается заходить и перехватчикам, которые пытаются помешать меткому броску. За технические нарушения мяч передается противоположной команде. За грубую игру назначается штрафной бросок с расстояния в 6 шагов от стоящего ловца. Бросающему может мешать только один перехватчик, располагающийся возле нейтральной зоны перед ловцом.

Правилами устанавливается, что игрок может бросать мяч ловцу только перейдя среднюю линию площадки. Каждый меткий

бросок приносит команде 1 очко. После этого мяч вводится в игру проигравшей командой броском из-за лицевой линии.

32. "Охраняй капитана"

Играющие делятся на две команды, в каждой из которых по 1 капитану и по 3-4 защитника и нападающего. Капитаны и защитники остаются на своей половине площадки, а нападающие уходят на половину} поля противника.

После розыгрыша мяча с центра команда, овладевшая мячом, старается за счет ведения, передач мяча приблизиться к капитану противника и осалить его мячом. Этому противодействуют защитники, стремящиеся перехватить мяч и в свою очередь, отправить его на половину поля противника своим нападающим.

За попадание мячом в капитана перемещающегося только на своей половине, команда получает 1 очко.

Правила не разрешают защитникам переходить среднюю линию (в помощь своим нападающим), а нападающим возвращаться на свою половину для помощи защитникам. За нарушение правил игры команда наказывается потерей мяча.

33. "Только своему"

Две команды играют в баскетбол или в игру "Мяч ловцу". Однако игроки команды, ведя наступление, передают мяч не любому партнеру, а лишь определенному игроку, имеющему номер, соседний с номером игрока, владеющего мячом. Например, третий номер играет только со вторым и четвертым, а первый только со вторым или последним по счету игроком своей команды. Игроком может быть 6-8 человек.

Если мяч перехвачен, игра продолжается, но игрок, перехвативший мяч, тоже может взаимодействовать только с игроками под определенными номерами. При ошибке мяч передается противоположной команде. В ходе игры участники стремятся освободиться от персональной опеки и выйти к игроку, от которого должна последовать передача.

34. "Двумя мячами с нейтральными"

Игра проходит на баскетбольной площадке. В каждой команде от 5 до 8 человек и свой мяч. Кроме того, выделяется еще

один игрок — нейтральный. Игроки каждой команды вводят мяч из-за лицевой линии с задачей атаковать корзину противника. Одновременно игроки обеих команд пытаются перехватить мяч противника. Нейтральный не участвует в игре до тех пор, пока у одной из команд не окажется два мяча. Тогда он начинает действовать в их составе, помогая разыгрывать и бросать мяч по корзине.

Игра проходит по баскетбольным правилам (с некоторыми упрощениями). За меткий бросок дается 2 очка. При нарушении правил мяч передают противнику для введения в игру из-за боковой линии.

Если один мяч заброшен в корзину, а второй ещё разыгрывается, то игра продолжается до меткого броска. Только после этого снова вводят в игру два мяча.

Игра проводится на время. Победителем объявляется команда, набравшая большее количество очков.

35. "Наездники"

Участвуют 2 команды по 11 человек в каждой. Игра ведется на баскетбольной площадке по правилам баскетбола. Игроки располагаются на площадке по парам: один садится другому на плечи. В итоге у каждой команды получается пять пар и один свободный игрок, который имеет право играть наравне с остальными: подбирать, перехватывать, выполнять ведение, передачи и другие технические приемы, кроме заключительного броска в корзину. Это имеет право сделать только "наездники". Игра состоит из двух таймов по 5 минут каждый. Побеждает команда, игроки которой наберут большее количество очков. В процессе игры участники имеют право меняться ролями: несущий может стать "наездником" и наоборот.

Судье надо следить за тем, чтобы не было перебежек.

36. "Нападают пятерки".

Играют три команды. Вторая и третья пятерки строят зонные защиты, каждая под своим щитом. Мяч находится у игроков первой пятерки, расположенной в произвольном порядке лицом ко второй пятерке. По сигналу руководителя игроки нападают на щит второй пятерки, стараясь забросить мяч в корзину. Как только игрокам второй пятерки удастся перехватить мяч, они, не останавливаясь, нападают на щит третьей пятерки. Первая пятерка после потери мяча

строит зонную защиту на месте второй пятерки. Третья пятерка после овладения мячом начинает нападение на первую пятерку и т.д. После заброшенного мяча пятерка получает 1 очко и строит зонную защиту, а проигравшие идут в нападение.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПО БАСКЕТБОЛУ

Правило первое - игра.

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель каждой команды — забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить в свою корзину. Мяч можно передавать, бросать, отбивать, катить или вести в любом направлении при условии соблюдения правил.

Правило второе - размеры и оборудование.

Игра проводится на площадке 28х15 м, игры можно проводить на площадках меньших размеров .

Мяч должен иметь форму сферы. Он должен быть накачан до такой величины воздушного давления, чтобы при падении с высоты около 1.80 м отскакивал на высоту не менее 1.20 м и не более 1.40 м. Мужчины играют мячом № 7 (длина окружности должна быть не менее 74.9 см и не более 78 см, вес не менее 567 г. и не более 650 г. Женщины играют мячом № 6 (длина окружности не менее 72.4 см и не более 73.7 см, вес не менее 510 г. и не более 567 г.

Правило третье - судьи и их обязанности

Игру могут проводить бригады из 3 судей (1-старший и 2 помощника) или бригада из 2 судей (1 - старший и 1-помощник), которым помогают секундометрист (должен вести) отсчет игрового времени и остановок игры в соответствии с Правилами), секретарь (должен заполнить и вести протокол игры), помощник секретаря (управляет табло счета) и оператор 24 секунд (управляет устройством 24 секунд)

Правило четвертое - команды, игроки, запасные, тренеры

Каждая команда состоит из 10 игроков, имеющих право играть, и не более чем из 12 игроков для турниров, в которых команды должны сыграть более 3 игровых дней подряд.

Пять игроков каждой команды должны находиться на площадке в течение игрового времени и могут быть заменены.

Запасной становится игроком, когда судья приглашает его на игровую площадку, а игрок становится запасным, когда судья приглашает запасного игрока на площадку.

Форма игроков должна состоять из маек одинакового цвета, как спереди, так и сзади. Все игроки (мужчины и женщины) должны заправлять майки в трусы, трусы одинакового цвета спереди, так и сзади, но не обязательно того же цвета, что и майки. Каждый игрок на майке спереди и сзади должен иметь отчетливо видимый номер сплошного цвета, контрастный с цветом майки. Высота номера на спине составляет 20 см, на груди — 10 см, ширина не менее 2 см. Команды должны использовать номера от 4 до 99. Игроки одной команды не должны иметь одинаковых номеров.

Капитан команды может выполнять функции тренера. Запасные игроки, опоздавшие на игру, могут играть, если тренер включил их в протокол игры.

Правило пятое - регулирование времени.

Игра состоит из 4-х периодов (четвертей) по 10 минут каждый с перерывами по 2 минуты между первыми и вторыми, третьим и четвертым периодами. Перерыв по середине игры между вторым и третьим периодами должен быть 15 минут.

Игровые часы включаются:

- когда во время розыгрыша спорного броска мяч правильно отбит игроком, после того как он подброшен и достиг высшей точки (в начале первого периода).
- после неудачного штрафного броска мяч остается в

игре и касается игрока на площадке;

- после вбрасывания из-за пределов площадки мяч касается игрока на площадке.

Игровые часы выключаются:

- когда: истекает время периода игры;
- судья дает свисток.
- звучит сигнал 24-секунд, когда «мяч живой»
- засчитан мяч после броска с игры в корзину команды, запросившей минутный перерыв.
- засчитан мяч после броска с игры в корзину команды в последние 2 минуты 4 периода игры и последние 2 минуты дополнительного периода.

Когда игрок получает контроль над «живым» мячом на площадке, попытка броска по корзине должна быть реализована его командой в течении 24 секунд.

Затребованный перерыв продолжительностью в 1 минуту должен быть предоставлен, когда мяч становится «мертвым» и игровые часы остановлены.

Для игры в первом, втором и третьем периоде предоставляется один затребованный перерыв каждой команде и два — в четвертом периоде игры, в каждом дополнительном периоде — один перерыв.

Если счет ничейный по окончании четвертого периода игры, то игра продлевается на дополнительный период в 5 минут или на неопределенное количество периодов по 5 минут, пока не определится победитель. Во всех дополнительных периодах команды должны атаковать в те же корзины, что и во второй половине игры. Перерыв между дополнительными периодами составляет 2 минуты.

Правило шестое - игровые положения.

Игра не может начаться, если в одной из команд на площадке нет пяти игроков, готовых играть.

Первый период начинается, когда мяч правильно отбит

одним из спорящих игроков во время розыгрыша спорного броска в центральном круге.

Все другие периоды начинаются, когда мяч касается игрока на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки в месте пересечения центральной и боковой линий.

Команды должны меняться корзинами после второго периода игры.

Мяч может быть «живым» или «мертвым»

Мяч становится «живым»:

- во время розыгрыша спорного броска мяч правильно отбит одним из спорящих игроков;
- во время штрафного броска мяч находится в распоряжении игрока, выполняющего штрафной бросок;
- во время вбрасывания из-за пределов площадки мяч находится в руках игрока, выполняющего вбрасывание.

Мяч становится «мертвым»:

- любой мяч заброшен с игры или со штрафного броска,
- судья дает свисток в тот момент, когда мяч «живой»;
- очевидно, что мяч не попадет в корзину при штрафном броске, за которым последует: - другой штрафной бросок, - дальнейшее наказание (штрафной бросок или вбрасывание)
- звучит сигнал оператора 24 секунд, когда мяч «живой»;
- звучит сигнал об окончании периода игры или дополнительного периода;
- игрок какой-либо команды правильно касается мяча, находящегося в полете при броске в корзину, после того как истекло время половины, периода или дополнительного периода, или после того, как был зафиксирован фол.

Ситуация спорного броска происходит, когда:

- когда один или более игроков-соперников держат мяч одной или обеими руками так крепко, что ни один из игроков не может завладеть им без чрезмерно грубых действий;
- мяч вышел за пределы площадки, и его в последний раз

коснулись одновременно два соперника;

- когда судья сомневается в том, кто последним коснулся мяча.

«живой» мяч застревает на опоре кольца

Поочередное владение - это способ заставить мяч стать «живым» в результате вбрасывания вместо розыгрыша спорного броска

Во всех ситуациях спорного броска команды поочередно получают право на владение мячом для вбрасывания из-за пределов площадки с места, ближайшего к тому, где происходит ситуация спорного броска.

Команда, которая не устанавливает контроля над «живым» мячом на площадке после розыгрыша спорного в начале первого периода, начнет процесс поочередного владения.

Команда, имеющая право на следующее поочередное владение по окончании периода, начинает следующий период вбрасыванием из-за пределов площадки на продолжении центральной линии напротив секретарского столика.

Команда, имеющая право на вбрасывание в результате процесса поочередного владения, должна быть обозначена стрелкой поочередного владения, направленной в сторону корзины соперника. Направление стрелки изменяется сразу же после того, как заканчивается вбрасывание в результате процесса поочередного владения.

Мяч считается заброшенным, когда «живой» мяч входит в корзину сверху и остается в ней или проходит через нее.

За мяч, заброшенный со штрафной броска, засчитывается одно (1) очко.

За мяч, заброшенный с игры, засчитывается два (2) очка.

За мяч, заброшенный из 3-очковой зоны, засчитывается три (3) очка.

Игрок находится в процессе броска, когда, по мнению судьи, он начал попытку забросить мяч в корзину броском, броском сверху или добиванием мяча и попытка продолжается до тех пор, пока мяч касается руки (рук) игрока.

Мяч вбрасывается из-за пределов площадки:

- после заброшенного с площадки мяча;
- успешного последнего штрафного броска;
- после несоблюдения правил;
- любой другой остановки игры.

Игрок, который вбрасывает мяч, должен стоять за пределами площадки, в месте, ближайшем к тому, где было нарушено правило.

Замена игроков разрешается:

- когда назначен фол любой из команд;
- при предоставлении затребованного минутного перерыва любой из команд;
- судья останавливает игру по причине, не относящейся к команде;
- в корзину команды, попросившей замену, заброшен мяч с игры в последние 2 минуты четвертого периода или в последние 2 минуты каждого дополнительного периода;
- при вбрасывании мяча из-за боковой, любая команда имеет право делать замену.

Игрок, которого заменили, не имеет права вновь выйти на площадку пока не начнется новая фаза отсчета игрового времени.

Игрок, выполняющий штрафной бросок может быть заменен, если последний штрафной бросок был успешным.

Тайм-аут или замена могут быть предоставлены обеим командам после пробития штрафных бросков только в том случае, если последний или единственный штрафной бросок будет удачен.

Если за штрафным броской следует вбрасывание на продолжении центральной линии, то тайм-аут или замена могут быть предоставлены обеим командам независимо от того, удачен или нет последний или единственный штрафной бросок.

Если во время последних 2 минут четвертого периода

или любого дополнительного периода предоставляется тайм-аут:

- команде, в корзину которой заброшен мяч с игры;
- команде, имеющей право на владение мячом в своей тыловой зоне, вбрасывание после тайм-аута должно проводиться на продолжение центральной линии напротив секретарского столика. Игрок, выполняющий вбрасывание может передать мяч игроку, находящимся в любом месте на игровой площадке.

Команда проигрывает «лишением права»:

- если она отказывается играть после получения на то указание старшего судьи или вследствие своих действий, препятствующих проведению игры;
- отсутствует более 15 минут после назначенного времени начала игры.

Победа присуждается соперникам со счетом 20 : 0, команда, проигравшая игру «лишением права», получает в классификации 0 очков.

Команда проигрывает игру из-за нехватки игроков, если во время игры число игроков этой команды на площадке оказывается меньше 2-х.

Если команда, которой присуждается победа, ведет в счете, результат на момент прекращения игры остается. Если команда, которой присуждается победа, не ведет в счете, засчитывается результат 2:0 в ее пользу.

Команда, проигравшая из-за нехватки игроков, получает в классификации 1-о очко.

Правило седьмое — нарушения.

Команда, совершившая нарушение, теряет мяч. Мяч передается сопернику для вбрасывания из-за пределов площадки с места, ближайшего к тому, где совершено нарушение.

Ведение начинается, когда игрок, получивший контроль над мячом, бросает, отбивает его в пол или катит его по полу и касается мяча опять, прежде, чем его коснется другой игрок.

Ведение заканчивается в тот момент, когда игрок касается мяча одновременно двумя руками или допускает задержку мяча в одной или обеих руках.

Игрок не должен вести мяч второй раз, после того, как его первое ведение закончилось.

Игрок не должен умышлено бросать мяч в щит, если только по мнению судьи, это не был бросок в корзину.

Пробежка или продвижение с мячом (внутри игровой площадки) - это перемещение одной или обеих ног в любом направлении, держа мяч.

Для начала ведения ни одна из ног не может быть оторвана от пола прежде, чем мяч не будет выпущен из рук.

Игрок не должен оставаться более трех (3) секунд подряд в ограниченной зоне соперника, когда его команда контролирует мяч на площадке, и игровые часы продолжают идти. Ограничение в 3-й секунды не применяется, когда мяч находится в воздухе во время броска в корзину, при отскоке или является «мертвым», поскольку ни одна из команд не контролирует мяч.

Плотно опекаемый игрок, который держит мяч, должен передать, бросить по кольцу, покатить или повести мяч в течение пяти (5) секунд.

Когда игрок устанавливает контроль над «живым мячом» в своей тыловой зоне, его команда должна в пределах 8-и секунд перевести мяч в свою передовую зону. Считается, что мяч перешел в передовую зону команды, если он коснулся игровой площадки, расположенной по другую сторону центральной линии, или игрока этой команды, часть тела которого находится на площадке, расположенной по другую сторону центральной линии.

Игрок, находящийся в своей передовой зоне, не может перевести мяч обратно в свою тыловую зону. Это ограничение относится ко всем ситуациям, происходящим в передовой зоне

команды, включая вбрасывание мяча из-за пределов игровой площадки, отскоки и перехват мяча. Однако это не относится к вбрасыванию от середины боковой линии. И это не относится к розыгрышу спорного мяча.

Игрок, овладевший мячом в своей передовой зоне непосредственно после розыгрыше спорного мяча в центральном круге, может передавать мяч в свою тыловую зону.

Мяч переходит в тыловую зону команды в случаях, когда:

- он коснулся игрока этой команды, часть тела которого находилась в контакте с центральной линией или с игровой площадкой, расположенной за центральной линией;
- его коснулся игрок этой команды после касания тыловой зоны.

После нарушения этого правила мяч присуждается сопернику для вбрасывания из-за боковой линии в ее средней точке. Вбрасывающий игрок получает право передать мяч игроку, находящемуся в любой точке игровой площадки.

Нападающий или защитник не могут касаться мяча, когда он на снижающейся траектории полностью находится над уровнем кольца во время броска в корзину с площадки. Это ограничение действует до тех пор, пока мяч не коснется кольца. Так же нельзя касаться корзины или щита, пока мяч находится в контакте с кольцом после броска в корзину с площадки.

Правило восьмое — персональные фолы.

Фол — это несоблюдение правил, включающее в себя персональный контакт с соперником или неспортивное поведение.

Если фол был совершен по отношению к игроку, который не выполнял броска по кольцу, судья передает мяч

игрокам пострадавшей команды для вбрасывания из-за боковой линии с места, ближайшего к месту совершения фола.

Если фол был совершен по отношению к игроку, который находится в процессе броска по кольцу, то:

- когда мяч попал в корзину, он засчитывается и дается право на один штрафной бросок;
- когда двухочковый бросок по кольцу неудачен, дается право на два штрафных броска;
- когда трехочковый бросок по кольцу неудачен, дается право на три штрафных броска.

Персональный фол — это фол игроку за контакт с игроком команды соперников, независимо от того, является ли мяч «живым» или «мертвым».

Игрок не должен блокировать соперника, держать, толкать, сталкиваться с ним, ставить подножку, препятствовать его перемещению, выставляя руку, плечо, колено, бедро или ступню ноги.

Блокировка — это неправильный персональный контакт, который препятствует передвижению соперника с мячом или без него.

Столкновение — это персональный контакт толчком или движением в корпус соперника с мячом или без мяча.

Опека сзади — это персональный контакт защитника, находящегося позади. Тот факт, что защитник пытается сыграть в мяч, не оправдывает его контакт с нападающим.

Задержка — это персональный контакт с соперником, который мешает его свободе передвижения. Этот контакт (задержка) может происходить с любой частью тела.

Неправильное использование рук — происходит, когда, находясь в ситуации защиты, защитник использует руку (руки) для контакта с соперником, чтобы задержать его продвижение.

Толчок — это персональный контакт с любой частью

тела, который имеет место, когда игрок насильно сдвигает или пытается сдвинуть соперника, который контролирует или не контролирует мяч.

Неправильный заслон — это попытка неправильно задержать или помешать сопернику, который не контролирует мяч, занять желаемую позицию на игровой площадке.

Обоюдный фол — обоюдным фолом является ситуация, в которой два соперничающих игрока совершают фолы друг против друга приблизительно в одно и то же время. Фолы должны быть записаны каждому провинившемуся игроку. Никаких штрафных бросков не назначается. Мяч вбрасывает из-за:

- ограничительных линий, команда, которая контролировала мяч, когда был совершен обоюдный фол;
- розыгрышем спорного мяча между двумя игроками, совершившими фол, если в момент фолла, ни одна не контролировала мяч.

Дисквалифицирующий фол — это любое неспортивное нарушение. Тренер дисквалифицируется, если он наказан двумя техническими фоллами. Дисквалифицированный тренер может быть заменен помощником тренера или капитаном команды. Дисквалифицирующий фол записывается провинившемуся игроку. Игрок дисквалифицируется, направляется в раздевалку своей команды и остается в ней на протяжении всей игры, или он может покинуть здание.

Правило девятое — технические фолы.

Проведение игры на должном уровне требует полного и лояльного сотрудничества между судьями и их помощниками со стороны членов обеих команд, включая тренеров, запасных.

Обе команды имеют право сделать все от них зависящее для достижения победы, но это должно быть сделано в духе спортивного соперничества и честной игры.

Любое преднамеренное или неоднократное нарушение

этого сотрудничества, или духа данных правил должно рассматриваться, *как технический фол*.

Технический фол во время перерыва в игре. Перерыв в игре — это период времени до начала игры, перерыв между четвертями и перерыв перед каждым дополнительным периодом.

Если фол назначен игроку или запасному, он записывается в протокол напротив его фамилии и наказывается одним штрафным броском, который считается одним из командных фолов.

Если фол назначен тренеру, помощнику тренера или сопровождающему команду, то он записывается тренеру и наказывается двумя штрафными бросками. Он не должен расцениваться, как один из командных бросков.

После выполнения штрафных бросков игра должна быть начата или продолжена спорным броском в центральном круге.

Технический фол игрока — это фол игрока, когда он пренебрегает указаниями судей или использует неспортивную тактику.

Игрок не должен:

- 1) непочтительно обращаться или касаться судей;
- 2) использовать выражения или жесты, наносящие оскорбление или провоцирующие зрителей;
- 3) дразнить соперника или мешать его обзору, размахивая руками перед его глазами;
- 4) задерживать игру, мешая сопернику быстро вбросить мяч;
- 5) не поднимать сразу руку по просьбе судьи после того, как ему зафиксирован фол;
- 6) менять свой игровой номер, не сообщив об этом секретарю и не получив разрешения судьи;
- 7) выходить на площадку в качестве заменяющего, не сообщив об этом секретарю;

8) виснуть на кольце таким образом, чтобы кольцо удерживало вес игрока, в ситуации броска в кольцо сверху игрок может повиснуть на кольце, если по решению судьи он пытается предотвратить травму себе или другому игроку.

Технический фол должен быть зафиксирован и записан в протоколе. При этом сопернику предоставляется один штрафной бросок и вбрасывание сбоку от центральной линии, не зависимо от того был ли результативен бросок. Капитан назначает игрока, выполняющего штрафные броски.

Технический фол тренеров, запасных или сопровождающих команду. _____ Тренер, помощник тренера, запасной или сопровождающий команду не должны неуважительно обращаться к судьям, секретарю, секундометристу, оператору 24 секунд или соперникам, мешать проведению встречи.

Фол должен быть зафиксирован и записан тренеру, и соперникам предоставлены два штрафных броска. Капитан назначает игрока для выполнения штрафных бросков. Во время штрафных бросков игроки не должны занимать места вдоль области штрафного броска. После штрафных бросков мяч должен вбрасываться любым игроком из-за пределов, у середины на боковой линии, напротив столика секретаря, независимо от того успешными или нет оказались броски.

Правило десятое - общие положения.

Каждый из судей имеет право фиксировать фолы независимо от другого в любой момент во время игры, при этом мяч может быть «живой» или «мертвый».

Любое количество фолов может быть зафиксировано одной или обеими командам. Независимо от наказания фол должен быть записан в протокол провинившемуся.

Игрок, который совершил пять фолов, должен автоматически выйти из игры и быть заменен другим игроком в течение 30 секунд.

При совершении игроками команды четырех

персональных или технических фолов за период (10 мин.) все последующие персональные фолы игроков должны быть наказаны двумя штрафными бросками, т.е. игрок, против которого совершен фол, должен выполнить два штрафных броска.

Все командные фолы, совершенные в дополнительном периоде, должны быть отнесены к последнему четвертому периоду. Все фолы, совершенные во время перерыва в игре, считаются совершенными в предстоящей половине или периоде игры.

Штрафной бросок является возможностью, предоставляемой игроку, набрать одно очко броском в корзину без помех с позиции за линией штрафного броска и внутри полукруга.

Когда зафиксирован фол, игрок против, которого он был совершен, должен быть определен судьей для выполнения штрафного броска (бросков).

Когда зафиксирован технический фол, штрафные броски могут быть выполнены любым игроком, которого назначит капитан команды.

Драка. Любое лицо на скамейке, которое выходит за ограничения, обусловленные зоной скамейки команды, во время драки или любой ситуации, которая может привести к драке, должно быть дисквалифицировано в игре и удалено из расположения площадки и зоны скамейки.

Однако тренер может выйти за ограничения, обусловленные зоной скамейки команды, во время драки или во время любой ситуации, которая может привести к драке, для того, чтобы помочь судьям восстановить порядок.

Если тренер выходит за ограничения, но не оказывает помощь в установлении порядка, он должен быть дисквалифицирован и удален с площадки и не может больше никаким образом быть связанным со своей командой.

Дисквалифицирующие фолы не записываются как фолы команды.

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ I

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

ТЕХНИКИ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ.....	3
Перемещения, остановки, повороты	3
Упражнения, применяемые для обучения ловле и передаче мяча.....	5
Упражнения, применяемые для обучения ведению	9
Упражнения, применяемые для обучения броскам по кольцу.....	12
Броски с места.....	12
Броски в движении	15
Схематичные изображения упражнений для обучения и совершенствования техники игры в баскетбол.....	18

ЧАСТЬ II

ПРИМЕНЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ЗАНЯТИЯХ

БАСКЕТБОЛОМ.....	30
ИГРЫ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ЦИКЛЕ И УРОКЕ.....	31
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ПОДГОТОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ	33
ИГРЫ С ПЕРЕМЕЩЕНИЯМИ, ПЕРЕДАЧАМИ, ЛОВЛЕЙ И ВЕДЕНИЕМ МЯЧА.....	34
1. "Салки спиной к щиту"	
2. "Вызов номеров"	
3. "Слушай сигнал"	
4. "По кочкам"	
5. "Передал - садись"	
6. "Мяч среднему"	
7. "25 передач"	
8. "Бросай - беги"	
9. "Обгони мяч"	
10. "День и ночь с мячами"	
11. "С двумя мячами навстречу"	
12. "Гонки игроков, ведущих мяч"	

13.	"Салки и мяч"	
14.	"Не дай мяч водящему"	
15.	"С отскоком от щита"	
16.	"Кто больше"	
17.	"Охотники и утки"	
18.	"Мяч в квадрате"	
19.	"Борьба за мяч"	
ИГРЫ С БРОСКАМИ ПО КОРЗИНЕ И БОРЬБОЙ ЗА ОТСКОК.....		42
20.	"Эстафета с броском"	
21.	"Пройди защитника"	
22.	"Старт за мячом"	
23.	"Обведи и забей"	
24.	"Наперегонки с мячом"	
25.	"Борьба за отскок"	
ИГРЫ С ТАКТИЧЕСКИМИ ДЕЙСТВИЯМИ		46
26.	"Салки с заслоном"	
27.	"Третий лишний"	
28.	"Круговой обстрел"	
29.	"Быстрый прорыв"	
30.	"Нападение и защита"	
31.	"Мяч ловцу"	
32.	"Охраняй капитана"	
33.	"Только своему"	
34.	"Двумя мячами с нейтральными"	
35.	"Наездники"	
36.	"Нападают пятерки"	

ЧАСТЬ III

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПО БАСКЕТБОЛУ	53
--------------------------------------	----